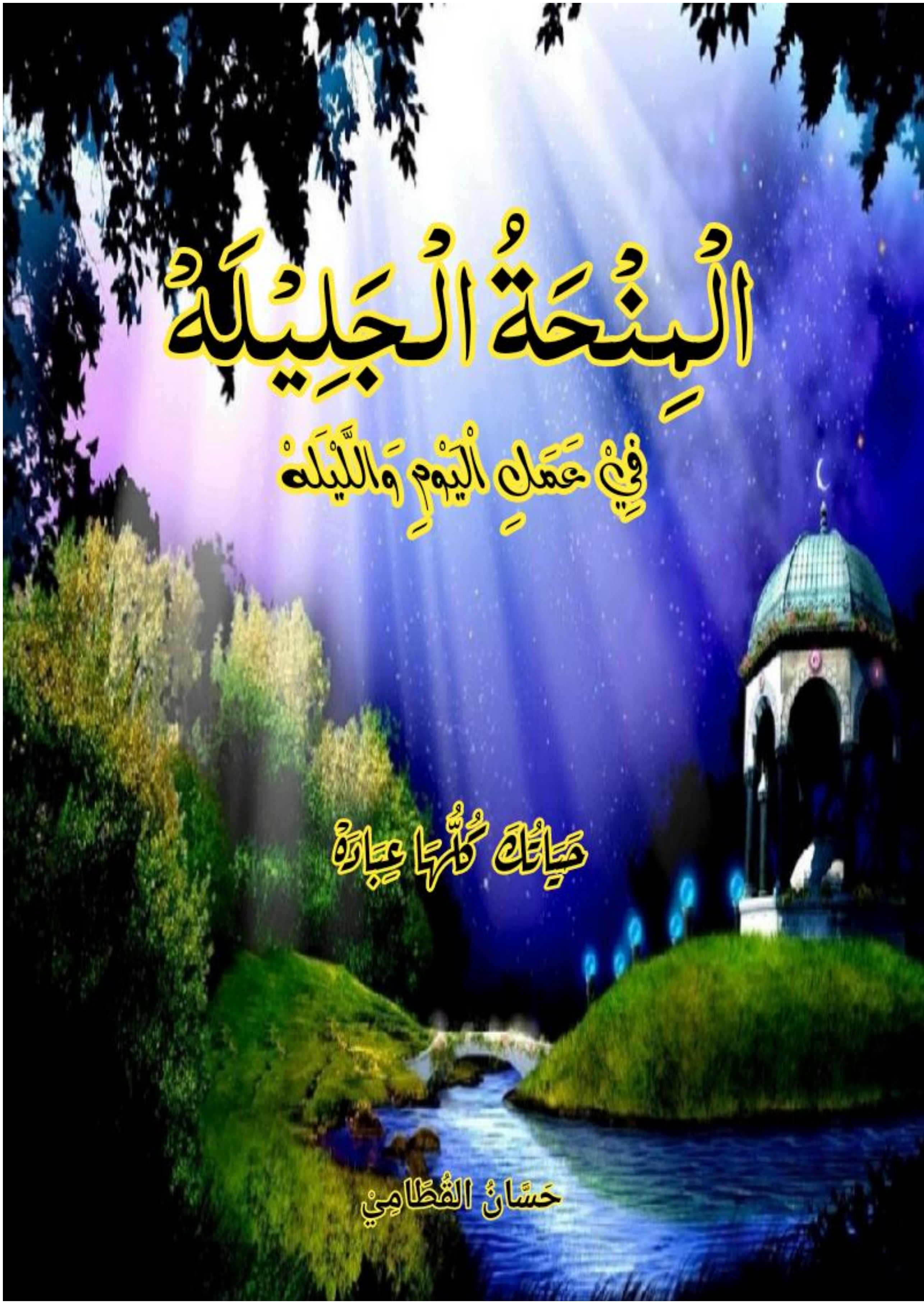
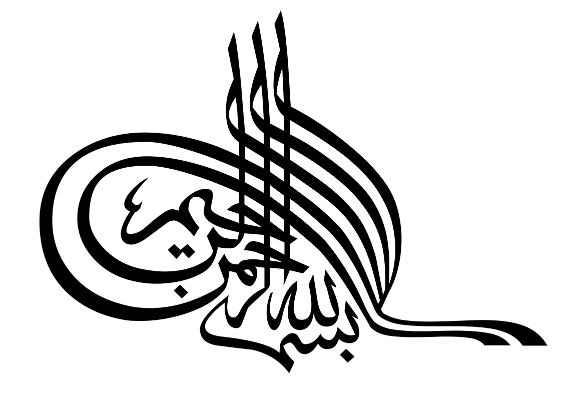

المِنْحَةُ الجَلِيلَة
فِي عَمَلِ الْيَوْمِ وَاللَّيْلَة
حَيَاتُكَ كُلُّهَا عِبَادَة
حَسَّانُ القُطَامِي

الطبعة الأولى:

رقم الإيداع: (   )



خطبة الكتاب

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه وبعد:
فهذا كتابٌ صغير الحجم عظيم الفائدة إن شاء الله حاولت فيه قدر ما أستطيع رسم مسارٍ لحياة المسلم العادي في يومه وليلته مسترشداً بما جاء في الآيات القرآنية والآثار النبوية من الأحكام والآداب ليسلك المسلم طريقه إلى ربه ﷻ على بصيرة وهدى في كل شئون حياته الدينية والدنيوية وقد تطرقت أثناء ذلك لذكر ما ينصح به ويرشد إليه المختصون في الأمور الاعتيادية[1] التي يعملها الإنسان خلال يومه وليلته من باب قوله ﷺ: [احرص على ما ينفعك][2] كل ذلك في تسلسلٍ منطقيٍ وبأسلوبٍ سهل وقد حرصت بأن يكون هذا البرنامج مناسباً لكل الناس سواءً من كان منهم مشتغلاً بالدراسة أو التجارة أو الزراعة أو الوظيفة والعمل العام أو غير ذلك من الأعمال وقد سميت كتابي هذا: (المنحة الجليلة في أعمال اليوم والليلة) تناولت فيه الموضوع من خلال عدة مباحث كل مبحث يمثل جزءاً من اليوم والليلة ثم لخصت بعد ذلك عدداً من المسائل التي لا بد منها لمعرفة المسار الصحيح في الأيام غير الاعتيادية[3] راجياً أن يكون هذا الكتاب دليلاً يرسم معالم الطريق ويأخذ بيد قارئه إلى ما ينبغي عليه فعله خلال اليوم والليلة بناءً على ما ورد في كتاب الله الكريم وسنة نبيه المطهرة من أحكام وآداب متعلقة بالعادات والعبادات اليومية ليفوز برضوان الله تعالى فينعم بالحياة الطيبة في الدنيا والسعادة الأبدية في الآخرة فإن أحسنت فبتوفيق الله وإن أسأت فأستغفر الله راجياً ممن يقع هذا الكتاب في يديه ألا يبخل علي بالدعاء والنصح والله المستعان سائلاً المولى تعالى أن ينفعني وإياكم بما فيه من العلم والهدى إنه سميعٌ مجيب.

---

(١) مثل ما يتعلق بالطعام والشراب والرياضة والنوم وغير ذلك

(٢) جزء من حديث رواه مسلم

(٣) كأحكام الجمعة والسفر والمرض وغيرها

المبحث الأول:

من الاستيقاظ حتى الانتهاء من صلاة الفجر

الاستيقاظ:

- ينتبه من النوم عند سماع المنبه مباشرةً ولا يتردد في الاستيقاظ مقتديا في ذلك بالنبي ﷺ الذي كان حاله حينما يسمع المنادي: [فإذا أذن المؤذن وثب] (١) وذلك لأن التباطؤ في الاستيقاظ قد يعيد إلى نوم عميق تفوت بسببه صلاة الليل ثم صلاة الفجر وهذا ما يريده الشيطان بالضبط لذا يوسوس: (عليك ليل طويل فارقد)(٢)
- فإذا جلس مسح النوم عن وجهه لحديث: [...استيقظ رسول الله ﷺ فجلس يمسح النوم عن وجهه بيده] (٣)
- ثم يأخذ السواك ويشوص فاه لتعتدل رائحته لحديث: [كان ﷺ إذا استيقظ من الليل يشوص فاه بالسواك] (٤)
- ثم يقول: [الحمد لله الذي عافاني في جسدي ورد علي روحي وأذن لي بذكره] لحديث أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: [إذا استيقظ أحدكم فليقل: الحمد لله الذي عافاني في جسدي ورد علي روحي وأذن لي بذكره] (٥)

أو الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور لحديث حذيفة رضي الله عنه قال: [كان النبي ﷺ إذا أوى إلى فراشه قال: باسمك اللهم أموت وأحيا وإذا قام قال: الحمد الله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور](٦)

---

(١) البخاري

(٢) جزء من حديث متفق عليه

(٣) مسلم

(٤) متفق عليه هذا ويستحب السواك أيضا عند: (الصلاة، دخول البيت، قراءة القرآن، تغير رائحة الفم، الوضوء)

(٥) الترمذي وصححه الألباني

(٦) البخاري ومسلم وأبو داوود وابن ماجة والترمذي

- ويتلو آخر سورة آل عمران لحديث: عبد الله بن عباس رضي الله عنهما: [اسْتَيْقَظَ رَسُول الله ﷺ فَجَلَسَ يمسح النّوم عَن وَجهه بيدَيْهِ، ثمَّ قَرَأَ الْعشْر الْآيَات الْخَوَاتِم من سُورَة آل عمرَان وهي من قوله تعالى: ﴿إن في خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب﴾ [١] حتى آخر السورة] [٢]

وبهذا يكون قد تخلص من العقدة الأولى من عقد الشيطان وبدأ يومه الجديد بانتصار عظيم على الشيطان الرجيم لقوله ﷺ: [يعقد الشيطان على قفا أحدكم ثلاث عقد إذا نام بكل عقدة يضرب عليك ليل طويل فارقد فإذا استيقظ فذكر الله تعالى انحلت عقدة ..] [٣]

قضاء الحاجة [٤]

- فإذا أراد دخول الحمام فلينظر إن كان معه شيء فيه ذكر الله فليضعه قبل أن يدخل لحديث: [كان رسول الله ﷺ إذا دخل الخلاء وضع خاتمه] [٥] وذلك لأنه منقوش عليه محمد رسول الله ﷺ.
- وليقل قبل أن يدخل: [اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث] [٦] مقدماً رجله اليسرى لابساً حذاءه لئلا تتنجس رجلاه حريصاً على ألا يذكر الله سبحانه وتعالى بلسانه في الحمام تنزيها له وتعظيما.

---

(١) [آل عمران: ١٩٠].

(٢) البخاري ومسلم

(٣) متفق عليه

(٤) ذكرنا قضاء الحاجة هنا لأن الغالب من فعل الناس قضاء الحاجة عند الاستيقاظ قبل الوضوء

(٥) أخرجه الترمذي وبن حبان والحاكم انظر ضعيف الجامع

(٦) متفق عليه

- هذا ويشرع لقاضي الحاجة أن يلزم الصمت فالكلام أثناء ذلك ممقوت لحديث: [لا يخرج الرجلان يضربان الغائط كاشفين عن عورتيهما يتحدثان، فإن الله يمقت ذلك][1]
- وعليه أن يحرص على عدم استقبال القبلة أو استدبارها أثناء البول أو الغائط لقول النبي ﷺ: [إذا جلس أحدكم لحاجته فلا يستقبل القبلة ولا يستدبرها] [2] قال أهل العلم هذا النهي فيما إذا لم يكن بينك وبين القبلة شيء يسترك واستدلوا بما رواه مروان الأصغر قال: [أناخ ابن عمر رضي الله عنه بعيره مستقبل القبلة، ثم جلس يبول إليه، فقلت: أبا عبد الرحمن، أليس قد نهي عن هذا؟ قال: بلى إنما نهي عن هذا في الفضاء، أما إذا كان بينك وبين القبلة شيء يسترك فلا بأس] [3] وذكر ذلك ابْنِ عُمَرَ عن النبي ﷺ فقَالَ: [رَقِيتُ يَوْمًا عَلَى بَيْتِ حَفْصَةَ فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ عَلَى حَاجَتِهِ مُسْتَقْبِلَ الشَّأْمِ مُسْتَدْبِرَ الْكَعْبَةِ] [4] أما استقبال الشمس أو القمر أو استدبارهما فلا بأس به لأن حديث النهي عن ذلك باطل لا يصح كما قال أهل الحديث.
- والسنة أن يقضي حاجته جالساً فإن الأصل في فعله ﷺ هو أن يقعد عند قضاء حاجته، أما حديث: [أن النبي ﷺ أتى سباطة قوم فبال قائماً] [5] فيحمل على أنه لعذر أو لبيان أنه يجوز لعذر.
- ولا يرفع ثوبه إلا بعد جلوسه وإغلاق الباب لئلا يرى أحد عورته لحديث: [كان النبي ﷺ إذا أراد الحاجة لم يرفع ثوبه حتى يدنو من الأرض] [6].
- ويعتمد في حال جلوسه على الرجل اليسرى لحديث: [علمنا رسول الله ﷺ إذا

---

(1) أبو داود، وفيه ضعف

(2) رواه مسلم

(3) رواه أبو داود، وصححه الدارقطني، والحاكم ووافقه الذهبي، وحسنه الحافظ ابن حجر، والحازمي، والألباني (انظر: الإرواء)

(4) أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ وَقَدْ رَوَى نَحْوَ هَذَا أَبُو قَتَادَةَ وَعَمَّارٌ قال ابن الجوزي: وَلَيْسَ هَذَا بِنَسْخٍ لِلْأَوَّلِ إِنَّمَا هَذَا فِي الْبُنْيَانِ

(5) رواه البخاري

(6) الترمذي وهو حديث صحيح.

دخل أحدنا الخلاء أن يعتمد اليسرى وينصب اليمنى] [١]

- **وعليه أن يتجنب أن يصل البول إلى خارج المرحاض من أرض الحمام لئلا يرتد عليه شيء من النجاسة أو يقع في الوسوسة خشية أن تكون أصابته نجاسة؛ لقوله ﷺ: [لا يبولن أحدكم في مستحمه] [٢]**
- **ومن الآداب كذلك: ألا يمس ذكره بيمينه وهو يبول، لقوله ﷺ: [إذا بال أحدكم فلا يأخذن ذكره بيمينه] [٣]**
- **ويلزمه غسل يده قبل غمسها في الإناء لقول النبي ﷺ: [إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثا فإنه لا يدري أين باتت] [٤]**
- **ومن آداب قضاء الحاجة: الاعتناء بإزالة النجاسة بعد الفراغ من قضاء الحاجة، لقوله ﷺ محذراً من التساهل في التطهر من البول: [أكثر عذاب القبر من البول] [٥] ولكن لا يزيل النجاسة باليمنى، بل يستخدم شماله لقوله ﷺ: [ولا يستنجي بيمينه] [٦] ولقوله ﷺ: [إذا تمسح أحدكم فلا يتمسح بيمينه] [٧] ولما روت حفصة رضي الله عنها زوج النبي ﷺ: [أن النبي ﷺ كان يجعل يمينه لأكله وشربه ووضوئه واستياكه وأخذه وعطائه، ويجعل شماله لما سوى ذلك] [٨]**
- **ولا يطيل المقام في الحمام أكثر من قدر الحاجة؛ لأن ذلك يضره.**

---

(١) رواه البيهقي وهو ضعيف

(٢) أبو داود وابن ماجة

(٣) البخاري

(٤) رواه البخاري ومسلم واللفظ لمسلم

(٥) ابن ماجة، وهو صحيح

(٦) رواه البخاري

(٧) رواه البخاري

(٨) رواه الإمام أحمد، وهو حديث صحيح

الخروج من الحمام:

- فإذا أراد الخروج من الحمام قدم رجله اليمنى ثم يقول بعد الخروج غفرانك لحديث: عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان: [إذا خرج من الخلاء قال: "غفرانك"] [1].
- ثم يقول: الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني لحديث أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أنه: [كان يقول إذا خرج من الخلاء: الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني][2]
- أو يقول: الحمد لله الذي أذاقني لذته، وأبقى فيّ قوته، ودفع عني أذاه لحديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: [كان رسول الله ﷺ إذا خرج من الخلاء قال: (الحمد لله الذي أذاقني لذته، وأبقى في قوته، ودفع عني أذاه)] [3]

الوضوء:

- قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾[4] وفي الحديث: عن حمران، مولى عثمان بن عفان أنه: [رأى عثمان بن عفان رضي الله عنه دعا بوَضوء فأفرغ على يديه من إنائه فغسلهما ثلاث مرات، ثم أدخل يمينه في الوضوء،

---

(1) صحيح أخرجه أحمد وأبو داوود والترمذي

(2) رواه ابن السني في "عمل اليوم والليلة" وابن ماجة، قال الحافظ في "تخريج الأذكار": وحديث أبي ذر، حسن، أخرجه النسائي في "عمل اليوم والليلة" من طريق سفيان الثوري عن أبي ذر موقوفا

(3) أخرجه رزين، وقد ذكره النووي في "الأذكار" وقال: رواه ابن السني والطبراني، وقال الحافظ في "تخريج الأذكار": الحديث غريب، أخرجه المعمري في "اليوم والليلة"، وابن السني، وفي سنده ضعيفان وانقطاع، لكن للحديث شواهد: ... وذكرها، فانظرها في "الفتوحات الربانية" لابن علان قال الألباني أقول: فالحديث يقوى بها.

(4) سورة المائدة (6)

ثم تمضمض واستنشق واستنثر ثم غسل وجهه ثلاثا ويديه إلى المرفقين ثلاثا ثم مسح برأسه ثم غسل كل رجل ثلاثا ثم قال: رأيت النبي ﷺ يتوضأ نحو وضوئي هذا وقال: (من توضأ نحو وضوئي هذا، ثم صلى ركعتين لا يحدث فيهما نفسه، غفر الله له ما تقدم من ذنبه](1)

- **يشرع في الوضوء ناويا في نفسه رفع الحدث واستباحة الصلاة لقوله ﷺ: [إنما الأعمال بالنيات]** (2)
- **ثم يسمي الله تعالى لقول النبي ﷺ: [لا وضوء لمن لم يذكر اسم الله عليه]** (3)
- **وليحرص على الاقتصاد بالماء مقتدياً في ذلك بالنبي ﷺ الذي [كان يتوضأ بالمد]**(4)
- **ثم يغسل كفيه إلى الرسغين ثلاثاً اليمنى ثم اليسرى لحديث: [فغسل كفيه ثلاث مرات ...]** (5)
- **ثم يتمضمض ويستنشق من كف واحدة بحيث لا يفصل بينهما ثلاث مرات لحديث: [ثم أدخل يده فتمضمض واستنشق من كفٍ واحده]** (6)**، ويشرع له المبالغة في ذلك ما لم يكن صائما لقول النبي ﷺ: [وبالغ بالاستنشاق إلا أن تكون صائماً]**(7) **ويستحسن استعمال السواك عند المضمضة لقول النبي ﷺ: [لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء]** (8)
- **ثم يغسل وجهه من أسفل الذقن إلى منبت الشعر الأصلي طولاً ومن شحمة**

---

(1) متفق عليه

(2) رواه البخاري ومسلم

(3) صحيح أخرجه أحمد والترمذي وبن ماجه وغيرهم

(4) متفق عليه

(5) متفق عليه

(6) متفق عليه

(7) أخرجه الأربعة

(8) رواه أحمد والنسائي

الأذن اليمنى إلى شحمة الأذن اليسرى عرضاً ثلاث مرات لحديث: [... ثم غسل وجهه ثلاث مرات] [1]

- **فإذا كانت لحيته كثيفة خللها بأصابعه ليدخل الماء إلى جذور الشعر لأن النبي ﷺ: [كان يخلل لحيته في الوضوء] [2]**
- **ثم يغسل يديه اليمنى ثم اليسرى إلى المرفقين ثلاثا وإن غسلها إلى العضد كان أفضل لحديث: [أن أبا هريرة ﷺ توضأ فغسل يده حتى أشرع في العضد، ورجله حتى أشرع في الساق ثم قال: هكذا رأيت رسول الله ﷺ يتوضأ] [3]**
- **ثم يمسح رأسه مرة واحدة بعد أن يبل يده بالماء لحديث عبد الله بن زيد ﷺ وفيه: [ومسح برأسه بماء غير فضل يده] [4] مبتدئاً من مقدمة الرأس إلى آخر القفا ثم يعود إلى المقدمة مرة أخرى مع الأذنين باطناً وظاهراً لحديث: [مسح رسول الله ﷺ برأسه فأقبل بيديه وأدبر] [5] ولو مسحه بطريقة أخرى كله أو بعضه مع العمامة كفاه لحديث جعفر بن عمرو بن أمية، عن أبيه رضي الله عنهما، قال: [رأيت النبي ﷺ يمسح على عمامته وخفيه] [6] وحديث المغيرة بن شعبة ﷺ: [أن النبي ﷺ توضأ فمسح على خفيه، ومقدم رأسه وعلى عمامته] [7]**
- **ثم يغسل رجليه إلى الكعبين ثلاثا وإن غسل إلى الساق كان أفضل لحديث: [أن أبا هريرة ﷺ توضأ فغسل يده حتى أشرع في العضد، ورجله حتى أشرع في الساق ثم قال: هكذا رأيت رسول الله ﷺ يتوضأ] [8]**

---

(1) متفق عليه

(2) أخرجه الترمذي

(3) رواه مسلم

(4) متفق عليه

(5) متفق عليه

(6) رواه البخاري وغيره

(7) أخرجه مسلم

(8) رواه مسلم

مخللا بين الأصابع لقول النبي ﷺ: [أسبغ الوضوء وخلل بين الأصابع] (١)

- وليحرص على البدء باليمين من اليدين والرجلين قبل اليسار، لحديث: [كان رسول الله ﷺ يعجبه التيمن في تنعله وطهوره] (٢)
- ومن اللازم الترتيب في الوضوء كما ورد في الآية والأحاديث وكذا الموالاة وتعني المتابعة وذلك بغسل كل عضو عقب العضو الذي قبله مباشرة لوروده هكذا في الكتاب والسنة.
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدًا عبد الله ورسوله لقول النبي ﷺ: [ما منكم أحد يتوضأ فيبلغ أو "فيسبغ" الوضوء ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدًا عبد الله ورسوله، إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية، يدخل من أيها يشاء](٣) وفي رواية أيضًا عند مسلم: [من توضأ فقال: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله] وزاد الترمذي: [اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين] (٤)
- وبهذا تنحل العقدة الثانية من عقد الشيطان لقوله ﷺ: [.. وإذا توضأ انحلت عقدتان ..] (٥)
- ويسن أن يصلي ركعتين بعد الوضوء لحديث عثمان رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: [من توضأ نحو وضوئي هذا ثم صلى ركعتين لا يحدث فيهما نفسه غفر له ما تقدم من ذنبه] (٦) وعند مسلم من حديث عقبة بن عامر رضي الله عنه: [إلا وجبت له الجنة].

---

(١) أخرجه الأربعة

(٢) متفق عليه

(٣) رواه مسلم

(٤) صححه بهذه الزيادة الألباني (الإرواء برقم ٩٦)

(٥) متفق عليه

(٦) رواه البخاري ومسلم

قيام الليل:

قال ﷻ: ﴿أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا﴾(١)

- يشرع للمتهجد أن يستفتح صلاته بالليل –بعد التكبير–بأحد الأدعية الآتية:

الأول: عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان النبي ﷺ إذا قام من الليل ليتهجَّد قال: [اللهم لك الحمد أنت قيِّم السموات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد أنت نور السموات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد أنت ملك السموات والأرض ومن فيهن، ولك الحمد، أنت الحق ووعدُك الحق، ولقاؤك حق، وقولك حق، والجنة حق، والنار حق، والنبيُّون حق، ومحمد حق، والساعة حق، اللهم لك أسلمت، وبك آمنت، وعليك توكلت، وإليك أَنَبْتُ، وبك خاصمتُ، وإليك حاكمتُ، فاغفر لي ما قدمتُ وما أخرتُ، وما أسررت وما أعلنتُ، [وما أنت أعلم به مني] أنت المقدِّم، وأنت المؤخِّر، لا إله إلا أنت، ولا إله غيرك، ولا حول ولا قوة إلا بالله] (٢).

الثاني: عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله ﷺ يفتتح صلاته إذا قام من الليل: [اللهم ربَّ جبريل وميكائيل وإسرافيل فاطر السماوات والأرض عالمَ الغيب والشهادة، أنت تحكم بين عبادك فيما كانوا فيه يختلفون إهدني لما اختُلِف فيه من الحق بإذنك إنك تهدي من تشاء إلى صراط مستقيم] (٣).

الثالث: عن حذيفة بن اليمان ﷺ أنه رأى رسول الله ﷺ يصلي من

---

(١) الإسراء الآية ٧٨

(٢) متفق عليه

(٣) رواه مسلم

الليل فكان يقول: [الله أكبر (ثلاثًا) ذو الملكوت والجبروت والكبرياء والعظمة] [1].

قال العلماء: وله أن يدعو بما شاء من أدعية الاستفتاح الأخرى لعموم الأدلة الواردة في ذلك والله أعلم.

- يفتتح صلاة الليل بركعتين خفيفتين لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: [كان رسول الله ﷺ إذا قام من الليل ليصلي، افتتح صلاته بركعتين خفيفتين][2] وعن أبي هريرة ﵁ أن النبي ﷺ قال: [إذا قام أحدكم من الليل فليفتتح صلاته بركعتين خفيفتين][3].
- ثم يصلي ركعتين يطيلهن ويحسنهن ثم ركعتين مثلهما أو أدنى منهما قليلا ثم يصلي ركعتين دون اللتين قبلهما ثم ركعتين أقل منهما ثم يوتر بثلاثٍ لحديث زيد بن خالد الجهني ﵁ أنه قال: [لأرمقنَّ صلاة رسول الله ﷺ فصلى ركعتين خفيفتين، ثم صلى ركعتين طويلتين طويلتين طويلتين، ثم صلى ركعتين وهما دون اللتين قبلهما، ثم صلى ركعتين وهما دون اللتين قبلهما، ثم صلى ركعتين وهما دون اللتين قبلهما، ثم صلى ركعتين وهما دون اللتين قبلهما، ثم أوتر، فذلك ثلاث عشرة ركعة] [4]

وحديث عائشة رضي الله عنها حين سألها أبو سلمة ﵁ فقالت: [ما كان رسول الله ﷺ يزيد في رمضان ولا غيره على إحدى عشرة ركعة، يصلي أربعًا فلا تسل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي أربعًا فلا تسل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي ثلاثًا][5].

---

(1) صحيح أخرجه أحمد والنسائي وأبو داود

(2) رواه مسلم وغيره

(3) رواه مسلم وغيره

(4) رواه مسلم

(5) متفق عليه

- ويستحب له أن يضطجع بعد القيام أو ينام [1] لحديث الأسود، قال: سألت عائشة رضي الله عنها: كيف صلاة النبي ﷺ بالليل؟ قالت: [كان ينام أوله، ويقوم آخره، فيصلي، ثم يرجع إلى فراشه، فإذا أذن المؤذن وثب، فإن كانت به حاجة اغتسل وإلا توضأ وخرج] [2]
- فإذا انتهى من الصلاة انحلت العقدة الثالثة والأخيرة لقوله ﷺ: [.... فإذا صلى انحلت العقدة الثالثة فأصبح نشيطاً طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلان] [3]

فـائـدتـــان:

١) لم يفهم السلف ﷺ من قول عائشة رضي الله عنها: [ثم يصلي أربعا فلا تسل عن حسنهن وطولهن] أنه كان يصليهن دفعة واحدة بل فهموا أنه صلاهن ركعتين ركعتين لكنه كان يستريح قليلا بين كل أربع ركعات لذا قالوا تصلى صلاة الليل ركعتين ركعتين لقول النبي ﷺ: [صلاة الليل مثنى مثنى] [4] ولحديث عبد الله بن عَبَّاس رضي الله عنهما وهو يصف صلاة رسول الله بالليل: [فصلى رَكْعَتَيْنِ، ثمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثمَّ أوتر،..] [5]
ولا يجوز الزيادة على ركعتين إلا في الوتر وهذا ما ذهب إليه جماهير العلماء مالك والشافعي وأحمد وداوود وابن حزم وصاحبا أبي حنيفة خلافا له.

٢) من أراد أن يلتزم بعدد الركعات التي كان رسول الله ﷺ يصليها من الليل فليصل إحدى عشرة ركعة أو ثلاث عشرة ركعة.

---

(١) هذا لمن يمكنه الاستيقاظ السريع والسهل لصلاة الفجر تأمل كلمة (وثب) في الحديث ...

(٢) متفق عليه

(٣) رواه البخاري ومسلم

(٤) متفق عليه

(٥) متفق عليه

وقد ذهب بعض العلماء إلى أن: صلاته ﷺ كانت إحدى عشرة ركعة، والزيادة: هما الركعتان الخفيفتان اللتان كان النبي ﷺ يستفتح صلاته بهما، وهذا ظاهر من خلال ما تقدم من الأدلة والله أعلم.

بعض أحكام وآداب قيام الليل [1]

---

[1] بعض أحكام وآداب قيام الليل:

- **يستحب أن يطيل القيام ويتفاعل مع الآيات ويطيل الركوع والسجود ما استطاع من غير أن يشق على نفسه** لحديث حذيفة ﷺ قال: **[صليت مع النبي ﷺ ذات ليلة فافتتح البقرة، فقلت: يركع عند المائة ثم مضى فقلت: يصلي بها في ركعة فمضى فقلت: يركع بها ثم افتتح النساء فقرأها ثم افتتح آل عمران فقرأها يقرأ مترسلا إذا مر بآية فيها تسبيح سبح وإذا مر بسؤال سأل وإذا مر بتعوذ تعوذ ثم ركع فجعل يقول: «سبحان ربي العظيم» فكان ركوعه نحوا من قيامه ثم قال: «سمع الله لمن حمده» ثم قام طويلا قريبا مما ركع ثم سجد فقال: «سبحان ربي الأعلى» فكان سجوده قريبا من قيامه]** رواه مسلم
- **يشرع القيام والقعود في صلاة الليل: لحديث: [كان رسول الله ﷺ يصلي ليلاً طويلاً قائمًا، وليلاً طويلاً قاعدًا...]** رواه مسلم **وله أن يركع ويسجد على حال صلاته لحديث: {... فإذا صلى قائمًا ركع قائمًا، وإذا صلى قاعدًا ركع قاعدًا}** رواه مسلم **أو أن يقرأ قاعدًا، فإذا بقي يسير من قراءته، قام فركع قائمًا لحديث** عائشة رضي الله عنها، قالت: **[رأيت رسول الله ﷺ يقرأ في شيء من صلاة الليل جالسا ... إذا كبر قرأ جالسا حتى إذا بقي عليه من السورة ثلاثون أو أربعون آية قام فقرأهن، ثم ركع]** رواه مسلم.
- **على من يصلي صلاة الليل إذا كسل أو فتر أو غلبه النوم، أن يَنَمْ لحديث: [دخل رسول الله ﷺ المسجد، وحبل ممدود بين ساريتين، فقال: «ما هذا؟» قالوا: لزينب تصلي، فإذا كسلت، أو فترت أمسكت به، فقال: «حلوه ليصل أحدكم نشاطه، فإذا كسل أو فتر قعد] وفي حديث زهير: [فليقعد]** رواه مسلم. **وعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: [إذا نعس أحدكم وهو يصلي فليرقد، حتى يذهب عنه النوم، فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس، لا يدري لعله يستغفر فيسب نفسه]** متفق عليه. **وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: [إذا قام أحدكم من الليل، فاستعجم القرآن على لسانه، فلم يَدْرِ ما يقول، فليضطجع]** رواه مسلم.
- **ويشرع له أن يُسِر بالقراءة في صلاة الليل تارة، ويجهر أخرى: لحديث عبد الله بن أبي قيس قال:**

[سألت عائشة رضي الله عنها: أكان النبي ﷺ يجهر بصلاته أم يخافت بها؟ قالت: «ربما جهر بصلاته، وربما خافت بها» قلت: الله أكبر، الحمد لله الذي جعل في الأمر سعة] صحيح: أخرجه مسلم والنسائي وأبو داود وأحمد. قال العلماء: هذا يختلف باختلاف أحوال المصلين فإذا صلى وعنده نيام خفض صوته وإذا صلى وحده جهر، فعن أبي قتادة ﷺ قال: [إن النبي ﷺ خرج ليلة، فإذا هو بأبي بكر الصديق يخفض من صوته، قال: ومرَّ بعمر وهو يصلي رافعًا صوته، قال: فلما اجتمعا عند النبي ﷺ قال النبي ﷺ: «يا أبا بكر، مررت بك وأنت تصلي تخفض صوتك» قال: قد أسمعتُ من ناجيتُ يا رسول الله، وقال لعمر: «مررت بك وأنت تصلي رافعًا صوتك» فقال: يا رسول الله أوقظ الوسنان وأطرد الشيطان، فقال النبي ﷺ: «يا أبا بكر، ارفع من صوتك شيئًا» وقال لعمر «اخفض من صوتك شيئًا»] صححه الألباني: أخرجه أبو داود والترمذي بنحوه قال الإمام النووي رحمه الله: «جاءت أحاديث بفضيلة رفع الصوت بالقراءة، وآثار بفضيلة الإسرار، قال العلماء: والجمع بينهما أن الإسرار أبعد من الرياء، فهو أفضل في حق من يخافه، فإن لم يخف فالجهر أفضل، بشرط ألا يؤذي غيره من مصلٍّ أو نائم أو غيرهما»

- ويستحب لمن يصلي الليل أن يستعمل السواك بين كل ركعتين لحديث: [كان ﷺ يصلي بالليل ركعتين ركعتين، ثم ينصرف فيستاك] (صحيح) (حم ن ه ك) وهو في صحيح الجامع.
- ويشرع له أن يوقظ أهله ليحوز الجميع شرف قيام الليل ويكتب أهل البيت في سجل الذاكرين لقول النبي ﷺ: [رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فإن أبت نضح في وجهها الماء ورحم الله امرأةً قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فإن أبى نضحت في وجهه الماء] أبو داود وبن ماجه وبن حبان وقال ﷺ أيضا: [إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصليا كتبا في الذاكرين والذاكرات] أبو داود بسند صحيح وبن ماجه وبن حبان.

- يستحب لمن فاته قيام الليل –وقد اعتاده– لنوم أو مرض أن يقضيه نهارًا من بعد طلوع الشمس حتى قبل الظهر شفعاً لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: [كان رسول الله ﷺ إذا فاتته الصلاة من الليل من وجع أو غيره، صلى من النهار ثنتي عشرة ركعة] رواه مسلم فإذا قضى ورده من الليل استحق ثوابه كاملاً لحديث عمر بن الخطاب ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: [من نام عن حزبه من الليل أو عن شيءٍ منه، فقرأه ما بين صلاة الفجر وصلاة الظهر، كُتب له كأنما قرأه من الليل] رواه مسلم

صلاة القيام (١١) ركعة بكل سهولة

للتخفيف والتيسير يمكن لأي واحد أن يقوم الليل ويصلي إحدى عشرة ركعة اقتداء بالنبي ﷺ دون أن يكلفه ذلك كبير جهد وكثير وقت بل يمكنه فعل ذلك في نصف ساعة أو أكثر قبل الأذان الثاني "أذان الفجر" وذلك بـ:

- **صلاة ركعتين خفيفتين أول القيام يستفتح بهما صلاته.**
- **ثم أربع ركعات يسلم بين كل ركعتين يطيل قيامها وركوعها وسجودها.**
- **ثم أربع ركعات يسلم بين كل ركعتين وتكون كل ركعتين أقل من اللتين قبلهما.**
- **ثم يوتر بثلاث ركعات وبهذا يختم قيامه لليل.**

ملاحظة:

يفضل أن يقرأ في صلاة الليل بما يقارب المئة آية حتى يخرج من سجل الغافلين ويكتب في القانتين لقول النبي ﷺ: [من قام بعشر آيات لم يكتب من الغافلين ومن قام بمائة آية كتب من القانتين ومن قام بألف آية كتب من المقنطرين] (١)

(١) أخرجه أبو داود وابن حبان والألباني في صحيح الجامع

صلاة الوتر[1]

---

(١) أهم ما يتعلق بصلاة الوتر من أحكام:

- سنة مؤكدة: وهو مذهب جماهير أهل العلم لأدلة كثيرة منها: حديث أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ: [صِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ من كل شهر وركعتي الضُّحَى وَأَن أوتر قبل أَن أَنَام] متفق عليه
- يجوز الوتر من بعد صلاة العشاء إلى طلوع الفجر لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: [من كلِّ الليل قد أوتر رسول الله ﷺ من أول الليل وأوسطه وآخره، فانتهى وتره إلى السحر] متفق عليه .
- ويستحب بالاتفاق أن يجعل الوتر آخر النوافل التي يصليها بالليل، لحديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: [اجعلوا آخر صلاتكم بالليل وتراً] متفق عليه. وهذا إذا كان واثقا من استيقاظه آخر الليل.
- فإن خشي ألا يستيقظ للوتر آخر الليل فيستحب أن يوتر قبل النوم: لحديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: [من خاف منكم ألا يستيقظ من آخر الليل، فليوتر من أوله وليرقد، ومن طمع منكم أن يستيقظ من آخر الليل فليوتر من آخره، فإن صلاة آخر الليل محضورة] رواه مسلم
- من صلى الوتر قبل أن ينام ثم استيقظ آخر الليل فله أن يتنفل ما شاء وهذا قول الجمهور لثبوت فعل النافلة بعد الوتر عن النبي ﷺ، فدلَّ على الجواز والله أعلم.
- لا يصح الوتر بعد طلوع الفجر لحديث أبي سعيد ﷺ قال قال رسول الله ﷺ: [من أدرك الصبح ولم يوتر فلا وتر له] صحيح أخرجه بن خزيمة وبن حبان والحاكم وحديث: [أوتروا قبل الفجر] رواه مسلم إلا قضاء لقول النبي ﷺ: [من نام عن الوتر أو نسيه، فليصلِّ إذا أصبح أو ذكره] أخرجه مالك وأحمد والترمذي وبن ماجه
- الوتر قد يكون بواحدة لحديث: [صلاة الليل مثنى مثنى، فإذا خشي أحدكم الصبح صلى ركعة واحدة توتر له ما قد صلى] متفق عليه.
- ويكون بثلاث ركعات على صفتين هما:

أ- الأولى: أن يصلي ركعتين ويسلم، ثم يصلي الثالثة وحدها وهو الأكثر من فعله ﷺ: لحديث نافع أن ابن عمر رضي الله عنهما: [كان يسلِّم بين الركعة والركعتين في الوتر حتى يأمر ببعض حاجته] رواه البخاري وقد ورد مرفوعا عنه ﷺ قال: [كان رسول الله ﷺ يفصل الشفع والوتر بتسليم يسمعناه] صحيح بطرقه أخرجه أحمد والطحاوي وبن حبان وقواه الحافظ في الفتح

ب- الثانية أن يصلي الثلاث ولا يجلس إلا في الثالثة لحديث: [كان ﷺ يوتر بثلاث لا يقعد إلا في آخرهن] أخرجه مالك والنسائي والطحاوي والحاكم ولا يُشرع أن يصلي ثلاثًا بتشهدين وتسليم كصلاة المغرب، لحديث: [..ولا تشبَّهوا بصلاة المغرب] صحيح أخرجه البيهقي والحاكم.

فائدة حول عدد ركعات صلاة الليل [1]

الزيادة على إحدى عشرة أو ثلاث عشرة ركعة في صلاة الليل في رمضان وغيره مشروعة عند جماهير أهل العلم من السلف والخلف لأن النبي ﷺ لم يحدد عددا معينا بل قال ﷺ: [صلاة الليل مثنى مثنى] أما ما ورد فيه ذكر لعدد معين فذلك ما اختاره لنفسه ﷺ كما قال أهل العلم وقد نقل بعضهم الإجماع على ذلك:

- **قال القاضي عياض رحمه الله: [ولا خلاف أنه ليس في ذلك حد لا يزاد عليه ولا ينقص منه، وأن صلاة الليل من الطاعات التي كلما زاد فيها زاد الأجر، وإنما الخلاف في فعل النبي ﷺ وما اختاره لنفسه والله أعلم] اهـ.**
- **وقال ابن عبد البر رحمه الله في التمهيد: «فلا خلاف بين المسلمين أن صلاة الليل ليس فيها حد محدود وأنها نافلة وفعل خير وعمل بر، فمن شاء استقل ومن شاء استكثر» اهـ.**
- **وقال شيخ الإسلام رحمه الله: «قيام رمضان لم يوقِّت النبي ﷺ فيه عددًا معينًّا، بل كان هو ﷺ لا يزيد في رمضان ولا غيره على ثلاث عشرة ركعة، لكن كان**

- ويكون بخمس ركعات لا يجلس للتشهد إلا في الخامسة لحديث: [كان النبي ﷺ يصلي من الليل ثلاث عشرة ركعة يوتر من ذلك بخمس لا يجلس إلا في آخرها] رواه مسلم وغيره.
- ويكون بسبع أو تسع ركعات ولا يجلس للتشهد إلا في الركعة قبل الأخيرة –ولا يسلم– ويقوم إلى الأخيرة ويتشهد ويسلِّم: لحديث عائشة رضي الله عنها في صفة وتر النبي ﷺ قالت: [كنا نعد له ﷺ سواكه، فيبعثه الله ما شاء أن يبعثه من الليل، فيتسوك ويتوضأ، ويصلي تسع ركعات لا يجلس فيها إلا في الثامنة، فيذكر الله ويحمده ويدعوه، ثم ينهض ولا يسلِّم، ثم يقوم التاسعة، ثم يقعد فيذكر الله ويحمده ويدعوه، ثم يسلِّم تسليمًا يسمعناه، ثم يصلي ركعتين بعد ما يسلم وهو قاعد، فتلك إحدى عشرة ركعة يا بُنَيَّ، فلما أسنَّ نبي الله ﷺ وأخذ اللحم أوتر بسبع، وصنع في الركعتين مثل صنيعة الأول، فتلك تسع يا بني] رواه مسلم.

[1] ملخص من صحيح فقه السنة

يطيل الركعات.... ومن ظن أن قيام رمضان فيه عدد مؤقت عن النبي ﷺ لا يزاد فيه ولا ينقص منه فقد أخطأ...»

الاستغفار والدعاء:

- **ثم ليكثر من الاستغفار والدعاء في هذا الوقت المبارك لقوله ﷻ: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ [1] وقوله ﷻ: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [2]**

---

[1] سورة السجدة (١٦)

[2] الذاريات من (١٥-١٨)

الأذان وآدابه:

- فإذا سمع الأذان قال مثل ما يقول المؤذن حتى إذا بلغ حي على الصلاة حي على الفلاح قال لا حول ولا قوة إلا بالله وذلك لقول النبي ﷺ: [إذا قال المؤذن: الله أكبر الله أكبر قال أحدكم: الله أكبر الله أكبر ثم قال: أشهد أن لا إله إلا الله قال: أشهد أن لا إله إلا الله ثم قال: أشهد أن محمدا رسول الله قال: أشهد أن محمدا رسول الله ثم قال: حي على الصلاة قال: لا حول ولا قوة إلا بالله ثم قال: حي على الفلاح قال: لا حول ولا قوة إلا بالله ثم قال: الله أكبر الله أكبر قال: الله أكبر الله أكبر ثم قال: لا إله إلا الله قال: لا إله إلا الله من قلبه دخل الجنة] [1]
- ثم يصلي على النبي ﷺ ويسأل الله له الوسيلة لقول النبي ﷺ: [إذا سمعتم المؤذن فقولوا مثل ما يقول، ثم صلوا علي فإنه من صلى علي صلاة صلى الله عليه بها عشرًا، ثم سلوا الله لي الوسيلة؛ فإنها منزلة في الجنة لا تنبغي إلا لعبد من عباد الله، وأرجو أن أكون أنا هو؛ فمن سأل لي الوسيلة حلت له الشفاعة][2] ودعاء الوسيلة هو ما جاء في حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: [من قال حين يسمع النداء: اللهم! رب هذه الدعوة التامة، والصلاة القائمة، آت محمدًا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعدته، حلت له شفاعتي يوم القيامة] [3] ولا بأس بزيادة إنك لا تخلف الميعاد للحديث السابق وفي آخره: [«إنك لا تخلف الميعاد»] [4].

---

(1) رواه مسلم

(2) رواه مسلم وغيره

(3) رواه البخاري

(4) أخرجه البيهقي بسند حسن أفاده الشيخ ابن باز في فتاواه

- ثم يقول الشهادتين ويعلن الرضا بالله ورسوله ودينه لحديث: [من قال حين يسمع المؤذن: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله، رضيت بالله ربًا وبمحمد رسولاً، وبالإسلام دينًا؛ غفر له ذنبه] (١)

رغيبة الفجر:

- ثم يصلي ركعتين خفيفتين هما سنة الفجر(٢) لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: [كان النبي ﷺ يصلي ركعتين خفيفتين بين النداء والإقامة من صلاة الصبح] (٣) وعنها قالت: [كان النبي ﷺ يُخفِّف الركعتين اللتين قبل صلاة الصبح حتى إني لأقول: هل قرأ بأم الكتاب؟] (٤)
- ويستحب أن يقرأ فيهما بعد الفاتحة الكافرون والإخلاص لحديث: [قرأ رسول الله ﷺ في ركعتي الفجر قل يا أيها الكافرون وقل هو الله أحد] (٥)

---

(١) رواه مسلم

(٢) فوائد مهمة عن سنة الفجر:

حكم رغيبة الفجر: سُنَّة الفجر من آكد السنن الراتبة لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: [لم يكن النبي ﷺ على شيء من النوافل أشد منه تعاهدًا على ركعتي الفجر] متفق عليه، وفي لفظ: [لم يكن يدعهما أبدًا] رواه البخاري، وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: [ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها] رواه مسلم

قضاؤها: من فاتته السنة فلم يصلها قبل الفجر فليصلها بعده لحديث قيس بن عمرو ﷺ قال: [رأى رسول الله ﷺ رجلاً يصلي بعد صلاة الصبح ركعتين فقال: «صلاة الصبح ركعتان» فقال الرجل: إني لم أكن صليت الركعتين اللتين قبلهما، فصليتهما الآن، فسكت رسول الله ﷺ] حسن بطرقه. قال العلماء ولا تعارض بين هذا الحديث وحديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: [من لم يصلِّ ركعتي الفجر، فليصلهما بعد ما تطلق الشمس] صحيح أخرجه الترمذي وبن خزيمة والحاكم وبن حبان لأن هذا الحديث كما قال الجمهور: في شأن من تأخر في الاستيقاظ لصلاة الفجر لعذر حتى طلعت الشمس فليس له أن يترك السنة لأنها مؤكدة والله أعلم.

(٣) رواه البخاري

(٤) رواه البخاري ومسلم

(٥) رواه مسلم

- والأفضل أن يصلي المرء سنة الفجر في البيت للأحاديث المذكورة بعد قليل في مسألة الاضطجاع لكن من كان بيته بعيدا ويخشى فوات تكبيرة الإحرام خلف الإمام فالأولى أن يصليها في المسجد لأن إدراك الجماعة أهم والله أعلم.
- ويُكره التطوع بعد ركعتي رغيبة الفجر وهو قول أكثر السلف لحديث يسار مولى ابن عمر قال: [رآني ابن عمر ﵁ وأنا أصلي بعد طلوع الفجر، فقال: يا يسار، إن رسول الله ﷺ خرج علينا ونحن نصلي هذه الصلاة، فقال: «ليبلغ شاهدكم غائبكم، لا تصلُّوا بعد الفجر إلا سجدتين»] (١) ويؤيده حديث ابن عمر رضي الله عنهما عن حفصة رضي الله عنها قالت: [كان رسول الله ﷺ إذا طلع الفجر لا يصلي إلا ركعتي الفجر] (٢)

الاضطجاع على الجنب الأيمن بعدها:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: [كان رسول الله ﷺ إذا سكت المؤذن بالأولى من صلاة الفجر، قام فركع ركعتين خفيفتين قبل صلاة الفجر، بعد أن يستبين الفجر، ثم اضطجع على شقِّه الأيمن حتى يأتيه المؤذن للإقامة] (٣) وحديث: [إذا صلىَّ أحدكم الركعتين قبل صلاة الصبح، فليضطجع على جنبه الأيمن] لكن هذا الحديث فيه مقال، وعلى فرض صحته، فالأمر فيه مصروف إلى الاستحباب بحديث عائشة رضي الله عنها: [أن النبي ﷺ كان يصلي ركعتين، فإن كنت مستيقظة حدَّثني وإلا اضطجع](٤) لذلك وجمعاً بين الأدلة يمكننا القول بأن الاضطجاع بعد ركعتي سنة الفجر مستحب بشرطين: (أن يكون في البيت لفعل النبي ﷺ، وألا يؤدي هذا الاضطجاع إلى النوم) والله أعلم.

---

(١) رواه أبو داود والترمذي وصححه الألباني

(٢) رواه البخاري ومسلم

(٣) أخرجه البخاري

(٤) رواه البخاري ومسلم

الخروج لصلاة الفجر:

- ثم يلبس أحسن الثياب وأفضلها للذهاب إلى المسجد وذلك عملا بقول الله عز وجل: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (١)
- ثم يخرج من بيته متوجها نحو المسجد وهو يسأل الله تعالى بدعاء النور لحديث أنس ﷺ قال: [فأذن المؤذن فخرج ﷺ إلى الصلاة، وهو يقول: "اللهم اجعل في قلبي نورًا وفي لساني نورًا واجعل في سمعي نورًا واجعل في بصري نورًا واجعل من خلفي نورًا ومن أمامي نورًا واجعل من فوقي نورًا ومن تحتي نورًا اللهم أعطني نورًا"](٢)
- وعليه احتساب أجر المشي في الظلم إلى المساجد لقول النبي ﷺ: [بشر المشّائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة] (٣)

أهمية صلاة الفجر وأجرها

- ❖ هي من أثقل الصلوات على المنافقين لقوله ﷺ: [أثقل الصلاة على المنافقين الفجر والعشاء ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوا] (٤)
- ❖ ومن حافظ عليها كما ينبغي فهو في ذمة الله يرشده ويسدده لقول رسول الله ﷺ: [من صلى صلاة الصبح فهو في ذمة الله، فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء، فإنه من يطلبه من ذمته بشيء يدركه، ثم يكبه على وجهه في نار جهنم](٥)

---

(١) الأعراف (٣١)

(٢) رواه مسلم

(٣) صحيح أخرجه أبو داود والترمذي وابن ماجة والحاكم

(٤) متفق عليه

(٥) رواه مسلم

دخول المسجد

- فإذا وصل باب المسجد دخل مقدماً رجله اليمنى ويقول ذكراً يحفظه من الشيطان سائر اليوم وذلك لما ورد عن النبي ﷺ أنه كان إذا دخل المسجد قال: [أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وبسلطانه القديم من الشيطان الرجيم قال: فإذا قال ذلك قال الشيطان حفظ مني سائر اليوم][١]
- أو ليسلم على النبي ﷺ ويسأل الله من رحمته لقول النبي ﷺ: [إذا دخل أحدكم المسجد فليسلم على النبي ثم ليقل: اللهم افتح لي أبواب رحمتك][٢]
- أو يقول: بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب رحمتك لحديث فاطمة رضي الله عنها بنت رسول الله ﷺ قالت: [كان رسول الله ﷺ إذا دخل المسجد صلّى على محمد وسلم ثم قال: اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب رحمتك وإذا خرج صلّى على محمد وسلم ثم قال اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب فضلك] [٣]
- ثم لا يجلس في المسجد حتى يصلي ركعتي تحية المسجد وإن كان وقت تكره فيه النافلة وذلك لنهي النبي ﷺ عن الجلوس في المسجد قبل صلاة ركعتين قال ﷺ: [إذا دخل أحدكم المسجد فلا يجلس حتى يصلي ركعتين] [٤]

---

(١) صحيح أخرجه أبو داود وصححه الألباني

(٢) رواه مسلم

(٣) حسن لغيره أخرجه أحمد والترمذي وابن ماجة والبيهقي والألباني في صحيح الترمذي وابن ماجة

(٤) البخاري ومسلم

استغلال ما بين الأذان والإقامة

- لا يوجد حد معين لوقت ما بين الأذان والإقامة إلا مقدار ما يجتمع الناس ويستعدوا للصلاة بالوضوء وصلاة الرواتب وقد روي عن رسول الله ﷺ أنه قال لبلال رضي الله عنه: [اجعل بين أذانك وإقامتك نَفَسَاً حتى يقضي المتوضئ حاجته في مهل، وحتى يفرغ الآكل من أكل طعامه في مهل] (١) وفي رواية: [ليكن بين أذانك وإقامتك مقدار ما يفرغ الآكل من أكله، والشارب من شربه، والمعتصر إذا دخل لقضاء حاجته] (٢) وهذا حديث ضعيف كما قال أهل العلم ومع ذلك ليس فيه تحديد لوقت معين والله أعلم.
- ثم يرفع يديه إلى السماء داعيا الله سبحانه وتعالى في هذا الوقت لأنه من أوقات الاستجابة قال رسول الله ﷺ: [لا يرد الدعاء بين الأذان والإقامة] (٣) وفي رواية: [فادعوا]
- ثم يشتغل بذكر الله سبحانه وتعالى وأفضله قراءة القرآن الكريم لكن بصوت متوسط حتى لا يشوش على من يصلي أو يقرأ القرآن لحديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: [قال رسول الله ﷺ عندما سمعهم يجهرون بالقراءة في المسجد: ألا إن كلكم مناجٍ ربه؛ فلا يؤذين بعضكم بعضاً، ولا يرفعن بعضكم على بعض بالقراءة أو قال: في الصلاة](٤).
- والخروج من المسجد بعد الأذان، وقبل الصلاة منهي عنه إلا لعذر؛ لما روى أبو الشعثاء سليم بن الأسود، قال: [كنا قعودا في المسجد مع أبي هريرة رضي الله عنه فأذن المؤذن، فقام رجل من المسجد يمشي، فأتبعه أبو هريرة رضي الله عنه بصره، حتى

---

(١) أخرجه عبد الله بن أحمد في زياداته على المسند من حديث أبي بن كعب، وذكره الهيثمي وأعله بالانقطاع

(٢) أخرجه الترمذي وضعفه ابن حجر في التلخيص وحسنه الألباني في الصحيحة بمجموعة طرقه

(٣) أخرجه أحمد والترمذي والحاكم وابن حبان وابن خزيمة وصححوه وصححه الألباني

(٤) أخرجه أحمد، وأبو داود وصححه ابنُ عبد البر والنووي في "المجموع" والحاكم على شرطهما، ووافقه الذهبي والألباني في صحيح أبي داود والصحيحة وغيرها

خرج من المسجد، فقال أبو هريرة ﷺ: أما هذا فقد عصى أبا القاسم ﷺ] [١] وفي رواية زاد: [أمرنا رسول الله ﷺ فقال: إذا كنتم في المسجد، فنودي بالصلاة فلا يخرج أحدكم حتى يصلي] [٢] .

الإقامة والاصطفاف للصلاة

- فإذا أقيمت الصلاة قال مثلما يقول المؤذن إلا في: "حي على الصلاة، حي على الفلاح" فيقول: "لا حول ولا قوة إلا بالله" لأن الإقامة تأخذ أحكام الأذان عند بعض أهل العلم لتسمية النبي ﷺ الإقامة أذاناً والله أعلم.
- قول: "أقامها الله وأدامها" عند قول المقيم قد قامت الصلاة لم يثبت لعدم ثبوت حديث: [أن بلالا أخذ في الإقامة فلما أن قال قد قامت الصلاة قال النبي ﷺ: "أقامها الله وأدامها" وقال في سائر الإقامة كنحو حديث عمر ﷺ في الأذان"] [٣]
- فإذا رأوا الإمام قائماً قاموا من أول الإقامة لحديث عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ، عَنْ أَبِيهِ ﷺ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: [إِذَا أُقِيمَتِ الصَّلاَةُ، فَلاَ تَقُومُوا حَتَّى تَرَوْنِي] [٤] حتى لو لم يصل إلى المحراب لحديث أبي هريرة ﷺ: [إن الصلاة كانت تقام لرسول الله ﷺ فيأخذ الناس مصافهم قبل أن يقوم النبي ﷺ مقامه] [٥]

([١]) رواه مسلم

([٢]) أخرجه الطيالسى وأحمد وقال المنذرى: "وإسناده صحيح" وقال الهيثمى: "ورجاله رجال الصحيح". والألباني في المشكاة وصحيح أبي داود

([٣]) رواه أبو داود وضعفه الحافظ ابن حجر في "التلخيص الحبير" وغيره من علماء الحديث

([٤]) متفق عليه

([٥]) رواه مسلم وغيره وهو مخرج في "صحيح أبي داود"

- **فإن لم يروا الإمام قائما قاموا عند قول المقيم قد قامت الصلاة لحديث أنس ﷺ: [أنه كان يقوم إذا قال المؤذن: قد قامت الصلاة]** [١]
- **وعلى كل واحدٍ أن يحرص على الصف الأول ما أمكن لقول الرسول ﷺ: [لو يعلم الناس ما في النداء والصف الأول، ثم لم يجدوا إلا أن يستهموا عليه لاستهموا، ولو يعلمون ما في التهجير لاستبقوا إليه، ولو يعلمون ما في العتمة والصبح، لأتوهما ولو حبوا]** [٢].
- **مع تحري إتمام الصفوف الأول فالأول وتسويتها وسد الفراغ فيها لقوله ﷺ: [إن الله تعالى وملائكته يصلون على الذين يصلون الصفوف ومن سد فرجة رفعه الله بها درجة]**[٣].

---

(١) رواه ابن المنذر

(٢) متفق عليه

(٣) (حسن) أخرجه أحمد وأبو داود وبن ماجه وبن حبان والحاكم والألباني في صحيح الجامع

أداء صلاة الفجر

استقبال القبلة

- يتوجه المصلي نحو القبلة لأمره ﷺ للمسيء صلاته: [إذا قمت إلى الصلاة فأسبغ الوضوء ثم استقبل القبلة فكبر ..] [1] ولا يشترط استقبال عين الكعبة لمن لا يراها لقوله ﷺ: [ما بين المشرق والمغرب قبلة] [2]

القيام في الصلاة

- يقوم للصلاة فالقيام ركن لا تصح الصلاة إلا به فإن عجز عن القيام صلى قاعداً فإن عجز صلى على جنب فإن عجز فليصل على الحال التي يقدر عليها لقوله تعالى: ﴿وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ [3] وعن عمران بن حصين ﷺ قال: [كانت بي بواسير فسألت رسول الله ﷺ فقال: صلِّ قائما فإن لم تستطع فقاعدا فإن لم تستطع فعلى جنب][4] وفي الحديث أنه ﷺ: [عاد مريضا فرآه يصلي على وسادة فأخذها فرمى بها فأخذ عوداً ليصلي عليه فأخذه فرمى به وقال: صلِّ على الأرض إن استطعت وإلا فأوم إيماءً واجعل سجودك أخفض من ركوعك][5]

النـيـــة

- ينوي الصلاة بقلبه ولا يتلفظ بالنية لأن النية تعني القصد لقوله ﷺ: [إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى] [6]

---

(1) البخاري ومسلم
(2) الترمذي والحاكم
(3) البقرة – الآية ٢٣٨
(4) البخاري وأبو داود وأحمد
(5) الطبراني والبزار وابن السماك والبيهقي وسنده صحيح
(6) البخاري ومسلم وغيرهما

تكبيرة الإحرام مع رفع اليدين

- ثم يكبر تكبيرة الإحرام رافعاً يديه مبسوطتين بدون تفريج بين الأصابع حذو منكبيه أو إلى أسفل أذنيه مع التكبير أو قبله أو بعده لقوله ﷺ: [إنه لا تتم صلاة لأحد من الناس حتى يتوضأ فيضع الوضوء مواضعه ثم يقول: الله أكبر][1] وقال ﷺ للمصلين خلف إمام: [إذا قال الإمام: الله أكبر فقولوا: الله أكبر][2] وأما رفع اليدين فلحديث أنه ﷺ: [كان يرفع يديه تارة مع التكبير وتارة بعد التكبير وتارة قبله] [3] وحديث أنه ﷺ: [كان يرفعهما ممدودة الأصابع "لا يفرج بينها ولا يضمها"] [4] وحديث أنه ﷺ: [كان يجعلهما حذو منكبيه وربما كان يرفعهما حتى يحاذي بهما [فروع] أذنيه][5]

فـائـدة

يستحب رفع اليدين عند تكبيرة الإحرام وعند الركوع وعند الرفع منه، وعند القيام من التشهد الأول [6] لحديث نافع أن ابن عمر رضي الله عنهما: [كان إذا دخل في الصلاة كبَّر ورفع يديه، وإذا ركع رفع يديه، وإذا قال: سمع الله لمن حمده رفع يديه، وإذا قام من الركعتين رفع يديه، ورفع ذلك إلى نبي الله] [7]

---

(1) الطبراني بإسناد صحيح

(2) أحمد والبيهقي بسند صحيح

(3) البخاري وأبو داود وابن خزيمة

(4) أبو داود وابن خزيمة

(5) البخاري وأبو داود

(6) قال بعض أهل العلم: هذه هي المواضع الأربعة التي يتأكد فيها رفع اليدين، لكن يُسَنُّ أحيانًا رفع اليدين عند كل رفع وخفض، لحديث مالك بن الحويرث أنه: «رأى النبي رفع يديه في صلاته إذا ركع وإذا رفع رأسه من الركوع وإذا سجد وإذا رفع رأسه من السجود حتى يحاذي بهما فروع أذنيه» صحيح أخرجه النسائي

(7) رواه البخاري

وضع اليمنى على اليسرى

- **ثم يضع يده اليمنى على اليسرى الكف على الكف أو على الرسغ أو على الساعد مادّاً لها أو قابضاً عليها على صدره[1] لحديث: [أنه كان ﷺ يضع يده اليمنى على اليسرى] [2] وحديث سهل بن سعد رضي الله عنه قال: [كان الناس يؤمرون أن يضع الرجل اليد اليمنى على ذراعه اليسرى في الصلاة] وقوله ﷺ: [إنا معشر الأنبياء أمرنا بتعجيل فطرنا وتأخير سحورنا وأن نضع أيماننا على شمائلنا في الصلاة] [3] وحديث أنه ﷺ: [كان يضع اليمنى على ظهر كفه اليسرى والرسغ والساعد] [4] وحديث: [وأمر بذلك أصحابه] [5] وحديث أنه ﷺ: [كان –أحيانا –يقبض باليمنى على اليسرى] [6]**

ولا يصح وضع اليسرى على اليمنى لأن النبي ﷺ: [مر برجل وهو يصلي وقد وضع يده اليسرى على اليمنى فانتزعها ووضع اليمنى على اليسرى] [7] وحديث وائل بن حجر رضي الله عنه قال: [صليت مع رسول الله ﷺ ووضع يده اليمنى على يده اليسرى على صدره] وحديث أنه ﷺ: [كان يضعهما على الصدر] [8]

النظر في الصلاة

- **ينظر المصلي حال استوائه إلى محل سجوده ويمنع النظر إلى الأعلى أو الالتفات يمينا أو شمالا لحديث: [كان النبي ﷺ إذا صلى طأطأ رأسه ورمى**

(1) والصدر يشمل ما بين الثديين والسرة

(2) مسلم وأبو داود

(3) ابن حبان والضياء بسند صحيح قلت وهو في مسند الإمام زيد بن علي

(4) أبو داود والنسائي وابن خزيمة بسند صحيح

(5) مالك والبخاري

(6) النسائي والدارقطني بسند صحيح

(7) أحمد وأبو داود بسند صحيح

(8) أبو داود وابن خزيمة في صحيحه

ببصره نحو الأرض] [١] وقوله ﷺ: [لينتهين أقوام يرفعون أبصارهم إلى السماء في الصلاة أو لتخطفن أبصارهم] [٢] وقال ﷺ عن الالتفات في الصلاة: [اختلاس يختلسه الشيطان من صلاة العبد] [٣]

الاستفتاح

- ثم يستفتح صلاته بالحمد والثناء على الله تعالى ويفضل أن يكون بأي مما ورد في ذلك مما سيأتي لقوله ﷺ للمسيء صلاته: [لا تتم صلاة لأحد من الناس حتى يكبر ويحمد الله جل وعز ويثني عليه ...] [٤]
- أدعية الاستفتاح:
  - عن أبي هريرة ﷺ قال: [كانَ رسولُ الله ﷺ إذَا كَبَّرَ في الصلاةِ سَكَتَ هُنيَّة قَبلَ أن يقرَأ، فقلتُ: يا رسولَ الله، بِأَبي أَنْتَ وأُمِّي، أَرَأيتَ سُكُوتَكَ بين التَّكْبيرِ والقِرَاءةِ، ما تقولُ؟ قال: أقولُ: (اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب اللهم نقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد)] [٥]
  - عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ ﷺ قال: [أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا كَبَّرَ اسْتَفْتَحَ ثُمَّ قَالَ: (وجهت وجهي للذي فطر السماوات والأرض حنيفا [مسلما] وما أنا من المشركين إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين] [٦]

---

[١] البيهقي والحاكم

[٢] البخاري ومسلم

[٣] البخاري وأبو داود

[٤] أبو داود وصححه الحاكم ووافقه الذهبي

[٥] البخاري ومسلم وأبو داود والنسائي

[٦] مسلم وأبو عوانة وغيرهم

○ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ ﷺ قَالَ: [كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا كَبَّرَ لِلصَّلَاةِ قَالَ (سبحانك اللهم وبحمدك وتبارك اسمك وتعالى جدك ولا إله غيرك)][1]

الاستعاذة والبسملة

- ثم يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم سراً في الجهرية والسرية بأي صيغة مما ورد عن النبي ﷺ لحديث: [كان ﷺ يستعيذ بالله تعالى فيقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم من همزه ونفخه ونفثه] [2] وكان أحيانا يزيد فيه فيقول: [أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم] [3]
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم لحديث: [أنه ﷺ كان بعد الاستعاذة يقرأ: بسم الله الرحمن الرحيم] [4] سراً لحديث أنس ﷺ: [أن النبي ﷺ وأبا بكر وعمر رضي الله عنهما كانوا يفتتحون الصلاة بالحمد لله رب العالمين][5] أو جهراً لحديث قتادة قال: [سئل أنس ﷺ: كيف كانت قراءة النبي ﷺ؟ فقال: «كانت مدًّا، ثم قرأ: بسم الله الرحمن الرحيم، ويمدُّ بالرحمن، ويمد بالرحيم][6].

قراءة الفاتحة

- ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن في كل ركعة للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها ويستثنى من ذلك المسلم الجديد الذي لم يحفظها فإنه يقول الحمد لله ولا إلاه إلا الله والله أكبر حتى يتعلمها والقراءة تكون مرتلة يعني يؤت كل حرف

[1] أبو داود وصححه الحاكم ووافقه الذهبي
[2] أبو داود وابن ماجه والدارقطني
[3] أبو داود والترمذي بسند حسن
[4] البخاري ومسلم
[5] رواه البخاري ومسلم
[6] رواه البخاري

حقه ومستحقه لقول النبي ﷺ: [لا صلاة لمن لا يقرأ [فيها] بفاتحة الكتاب][1] وفي لفظ قال ﷺ: [لا تجزئ صلاة لا يقرأ الرجل فيها بفاتحة الكتاب] [2] وقال ﷺ للمسيء صلاته: [فإن كان معك قرآن فاقرأ به وإلا فاحمد الله وكبره وهلله][3]

فـائـدة

★ قراءة الإمام كافية للكل في الركعات الجهرية وللمسبوق الذي أدرك الركوع عند جمهور العلماء لقول النبي ﷺ: [إنما جعل الإمام ليؤتم به فإذا كبر فكبروا وإذا قرأ فأنصتوا] [4] وقوله ﷺ: [من كان له إمام فقراءة الإمام له قراءة] [5]

★ ومن العلماء من قال بضرورة قراءة الفاتحة للمأتم وهو قول وجيه لحديث عبادة بن الصامت رضي الله عنه قال: [كنا خلف رسول الله ﷺ في صلاة الفجر فقرأ، فثقلت عليه القراءة، فلما فرغ؛ قال: "لعلكم تقرؤون خلف إمامكم؟" قلنا: نعم؛ هذا يا رسول الله! قال: لا تفعلوا؛ إلا [أن يقرأ أحدكم] بـ: {فاتحة الكتاب} فإنه لا صلاة لمن لم يقرأ بها] [6]

قول آمين

- آمين سنة ثابتة للإمام والمأموم في الصلاة لحديث: [كان رسول الله ﷺ إذا انتهى من قراءة الفاتحة قال: (آمين) يجهر ويمد بها صوته] [7] وقال ﷺ: [إذا قال الإمام: غير المغضوب عليهم ولا الضالين فقولوا: آمين [فإن الملائكة

[1] البخاري ومسلم

[2] الدارقطني وصححه وابن حبان

[3] أبو داود والترمذي وحسنه

[4] مسلم وأبو عوانة

[5] ضعيف رواه ابن أبي شيبة والدارقطني

[6] صحيح.أخرجه البخاري، وأبو داود، والترمذي، والطحاوي، والدارقطني، والحاكم، والطبراني ، والبيهقي، وأحمد.

[7] البخاري في جزء القراءة

تقول: آمين وإن الإمام يقول: آمين] وفي لفظ آخر: إذا قال أحدكم في الصلاة: آمين والملائكة في السماء: آمين فوافق أحدهما الآخر غفر له ما تقدم من ذنبه] [1] وفي حديث آخر: [فقولوا: آمين يجبكم الله] [2] وكان ﷺ يقول: [ما حسدتكم اليهود على شيء ما حسدتكم على السلام والتأمين [خلف الإمام][3]

القراءة بعد الفاتحة

- بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في الفجر بطوال المفصل[4] وطوال المفصل من (ق) إلى (عم) مع عدم ضرورة الالتزام بذلك والأصل قراءة سورة بأكملها في الركعة الواحدة ويجوز قراءة بعضها وكذا يجوز قراءة أكثر من سورة في ركعة وتكون الركعة الأولى أطول من الثانية لقول النبي ﷺ: [أعطوا كل سورة حظها من الركوع والسجود] [5] وقوله ﷺ: [لكل سورة ركعة] [6] وحديث كان النبي ﷺ: [.. ويطول في الأولى ما لا يطول في الثانية][7]

الـركـــوع

- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على ركبتيه مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في

---

(1) البخاري ومسلم

(2) مسلم وأبو عوانة

(3) البخاري في الأدب المفرد

(4) أدلة هذا كثيرة يتعذر ذكرها هنا لكثرتها فارجع إليها في كتب الحديث والفقه

(5) ابن أبي شيبة وأحمد

(6) ابن نصر والطحاوي بسند صحيح

(7) البخاري ومسلم

ركوعه وليقل: "سبحان ربي العظيم" أو "سبحان ربي العظيم وبحمده" ثلاثا أو أكثر ثم يقول: "سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي" فإن بقي وقت فليقل: "سبوح قدوس رب الملائكة والروح" ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد ولا تصح قراءة القرءان في الركوع ولا في السجود لحديث أبي حميد ﵁ في صفة صلاة النبي ﷺ وفيه: [وإذا ركع أمكن يديه من ركبتيه، ثم هصر ظهره حتى يعتدل ولا يبقى محدودبًا] [١] وعن عائشة رضي الله عنها قالت: [كان رسول الله ﷺ إذا ركع لم يُشخص رأسه ولم يُصوِّبه ولكن بين ذلك] [٢] وفي حديث أبي حميد ﵁: [.. ثم ركع، فوضع يديه على ركبتيه كأنه قابض عليهما ووتَّر يديه فتجافى عن جنبيه] وقال ﷺ لـ (المسيء صلاته): [فإذا ركعت فاجعل راحتيك على ركبتيك وامدد ظهرك ومكن لركوعك] [٣] وحديث: [كان ﷺ لا ينصب رأسه ولا يقنع ولكن بين ذلك] [٤] وحديث أنه ﷺ رأى رجلا لا يتم ركوعه وينقر في سجوده وهو يصلي فقال: [لو مات هذا على حاله هذه مات على غير ملة محمد [ينقر صلاته كما ينقر الغراب الدم] مثل الذي لا يتم ركوعه وينقر في سجوده مثل الجائع الذي يأكل التمرة والتمرتين لا يغنيان عنه شيئا][٥] أما أذكار الركوع فلحديث: [كان رسول الله ﷺ يقول في ركوعه: سبحان ربي العظيم (ثلاث مرات)] [٦] وكان –أحيانا –يكررها أكثر من ذلك وحديث: [كَانَ ﷺ يَقُول فِي رُكُوعه وَسُجُوده: (سبوح قدوح رب الملائكة والروح)] [٧] وحديث: [كَانَ رَسُول الله ﷺ يكثر أَن يَقُول فِي رُكُوعه وَسُجُوده: "سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ

---

(١) بن خزيمة وصححه الألباني في الإرواء

(٢) مسلم وأبو داود

(٣) أحمد وأبو داود بسند صحيح

(٤) صحيح

(٥) أبو يعلى في مسنده والبيهقي والطبراني وصححه ابن خزيمة

(٦) أحمد وأبو داود وابن ماجة والدارقطني

(٧) مسلم وأبو عوانة

وَبِحَمْدِكَ، اللَّهُمَّ اغْفِرِ لي" يتَأَوَّل الْقُرْآن] [1] وحديث أنه ﷺ: [كان ينهى عن قراءة القرآن في الركوع والسجود] [2]

الرفع من الركوع

- ثم يرفع من الركوع حتى يستقيم صلبه ويطمئن في قيامه رافعاً يديه مثلما تقدم قائلاً سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات.. لحديث: [كان ﷺ: يرفع صلبه من الركوع قائلا: (سمع الله لمن حمده)] [3] وأمر بذلك (المسيء صلاته) فقال له: [لا تتم صلاة لأحد من الناس حتى... ثم يقول: سمع الله لمن حمده حتى يستوي قائما] [4] وحديث: [كان ﷺ إذا رفع رأسه استوى حتى يعود كل فقار مكانه][5] وحديث أنه كان يقول ﷺ: [إنما جعل الإمام ليؤتم به ... وإذا قال: سمع الله لمن حمده فقولوا: (ربنا ولك الحمد) يسمع الله لكم] [6] وحديث أنه ﷺ: [كان يقول بعد ذلك: «ربنا ولك الحمد حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه»] وكان أحياناً يزيد على ذلك: [ملء السماوات و[ملء] الأرض وما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد] [7] وأحيانا يزيد: [أهل الثناء والمجد أحق ما قال العبد وكلنا لك عبد لا مانع لما أعطيت [ولا معطي لما منعت] ولا ينفع ذا الجد منك الجد][8]
- ووضع اليمنى على اليسرى بعد الرفع من الركوع مسألة خلافية والجمهور على

---

(1) البخاري ومسلم

(2) مسلم وأبو عوانة

(3) البخاري ومسلم

(4) أبو داود والحاكم وصححه ووافقه الذهبي

(5) البخاري وأبو داود

(6) مسلم وأبو عوانة وأحمد وأبو داود

(7) مسلم وأبو عوانة

(8) مسلم وأبو عوانة

عدم استحباب ذلك لقول النبي ﷺ: [وإذا رفعت فأقم صلبك وارفع رأسك حتى ترجع العظام إلى مفاصلها] وقال ﷺ: [أنه لا تتم صلاة لأحد من الناس إذا لم يفعل ذلك] [1]

الــسجــود

- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور[2] فإذا سجد مكَّن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين لحديث: [كان ﷺ يكبر ويهوي ساجدا] وأمر ﷺ بذلك (المسيء صلاته) فقال له: [لا تتم صلاة لأحد من الناس حتى .. وذكر ثم يقول: الله أكبر ثم يسجد حتى تطمئن مفاصله] [3] وحديث أن رسول الله ﷺ قال: [إذا سجد أحدكم فلا يبرك كما يبرك البعير وليضع يديه قبل ركبتيه][4] وحديث: [كان ﷺ إذا أراد أن يسجد كبر [ويجافي يديه عن جنبيه ثم يسجد] [5] وحديث: [كان ﷺ يعتمد على كفيه (ويبسطهما)] [6] ويضم أصابعهما ويوجهها قبل القبلة و[كان يجعلهما حذو منكبيه] [7] وأحيانا [حذو أذنيه][8] وقال ﷺ: [أمرت أن أسجد (وفي رواية: أمرنا أن نسجد) على سبع

---

(1) البخاري ومسلم

(2) لأجل حديث: ((فلا يبرك كما يبرك البعير)) قالوا البعير يبدأ بقوائمه الأمامية وهي تقابل اليدين عند الإنسان وباقي الحديث عندهم فيه لبس من الراوي لأنه لا يستقيم معناه إلا إذا كان آخره هكذا: ((ولا يضع يديه قبل ركبتيه)) أما الخرور على اليدين فقال به جماعة من العلماء لما نص عليه الشطر الثاني من الحديث ولأحاديث أخرى نصت على البدء باليدين قبل الركبتين لكنها ضعيفة وإنما حسنها بعضهم لأجل رواية البخاري والله أعلم.

(3) أبو داود والحاكم وصححه ووافقه الذهبي

(4) البخاري وأبو داود

(5) رواه أبو يعلى بسند جيد وابن خزيمة بسند آخر صحيح

(6) البيهقي بسند صحيح

(7) أبو داود والنسائي بسند صحيح

(8) أبو داود والترمذي

أعظم: على الجبهة –وأشار بيده على أنفه –واليدين (وفي لفظ: الكفين) والركبتين وأطراف القدمين ولا نكفت الثياب والشعر] [1] وكان يقول ﷺ: [لا تبسط ذراعيك [بسط السبع] وادعم على راحتيك وتجاف عن ضبعيك فإنك إذا فعلت ذلك سجد كل عضو منك معك] [2]

- ثم يقول: "سبحان ربي الأعلى وبحمده" ثلاثا أو أكثر ثم ليقل: "سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي" ثم يقول: "سبوح قدوس..." فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك لحديث كان رسول الله ﷺ يقول في سجوده: [سبحان ربي الأعلى] (ثلاث مرات) و(كان –أحيانا –يكررها أكثر من ذلك) [3] وحديث كان رسول الله ﷺ يقول في سجوده: [سبوح قدوس رب الملائكة والروح] [4] وحديث أنه ﷺ كان يكثر في ركوعه وسجوده من قول: [سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لي (يتأول القرآن)] [5] وأما عدم القراءة في الركوع والسجود فلقول رسول الله ﷺ: [ألا وإني نهيت أن أقرأ القرآن راكعا أو ساجدا فأما الركوع فعظِّموا فيه الرب عز وجل وأما السجود فاجتهدوا في الدعاء فقمن أن يستجاب لكم] [6]

الرفع من السجود

- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول: "رب اغفر لي" ثلاثا أو يقول: "رب اغفر

(١) البخاري ومسلم

(٢) ابن خزيمة والمقدسي والحاكم وصححه ووافقه الذهبي

(٣) أحمد وأبو داود وابن ماجه والدارقطني

(٤) مسلم وأبو عوانة

(٥) البخاري ومسلم

(٦) مسلم وأبو عوانة

لي وارحمني..." لقوله ﷺ (للمسيء صلاته): [لا يتم صلاة لأحد من الناس حتى... يسجد حتى تطمئن مفاصله ثم يقول: (الله أكبر) ويرفع رأسه حتى يستوي قاعدا] (١) وحديث كان ﷺ: [يفرش رجله اليسرى فيقعد عليها (مطمئنا)] (٢) وأمر بذلك (المسيء صلاته) فقال له: [إذا سجدت فمكن لسجودك فإذا رفعت فاقعد على فخذك اليسرى] (٣) وحديث: [كان ينصب رجله اليمنى] (٤) و[يستقبل بأصابعها القبلة] (٥) و[كان –أحيانا –يقعي (ينتصب على عقبيه وصدور قدميه)] (٦)

- وأما الأذكار بين السجدتين فقد كان ﷺ يقول في هذه الجلسة: [اللهم "وفي لفظ: رب" اغفر لي وارحمني (واجبرني) (وارفعني) واهدني (وعافني) وارزقني](٧) وتارة كان يقول ﷺ: [رب اغفر لي رب اغفر لي] (٨)
- ثم يسجد على نحو ما تقدم في الأولى.

القيام للركعة الثانية

- ثم يكبر للرفع من السجود للقيام إلى الركعة الثانية معتمدا على يديه أحيانا بعد جلسة خفيفة "جلسة الاستراحة"(٩) لحديث أن النبي ﷺ: [كان حين يرفع من السجود الثاني قائما للركعة الثانية أو الرابعة يستوي قاعدا (على رجله اليسرى معتدلا حتى يرجع كل عظم إلى موضعه)] (١٠) وحديث مالك بن الحويرث رضي الله عنه

---

(١) أحمد وأبو داود بسند صحيح

(٢) البخاري

(٣) أحمد وأبو داود بسند جيد

(٤) البخاري والبيهقي

(٥) النسائي بسند صحيح

(٦) مسلم وأبو عوانة

(٧) أبو داود والترمذي وابن ماجه وصححه الحاكم ووافقه الذهبي

(٨) ابن ماجة بسند جيد

(٩) هذه الجلسة سنة مطلقا عند بعض العلماء وعند بعضهم أنها مشروعة فقط لمن يحتاجها وهو قول وجيه

(١٠) البخاري وأبو داود

أنه: [رأى النبي ﷺ يصلي، فإذا كان في وتر من صلاته لم ينهض حتى يستوي قاعدًا] [1]

وأما الاعتماد على اليدين في النهوض إلى الركعة فلحديث: كان ﷺ: [ينهض معتمدا على الأرض إلى الركعة الثانية] [2]

- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سراً أو جهرا.
- ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها [3].
- آمين سنة ثابتة للإمام والمأموم في الصلاة الجهرية جهرا والسرية سرا.
- بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ في الفجر: بطوال المفصل وطوال المفصل من (ق) إلى (عم) .
- والأصل قراءة سورة بأكملها في الركعة الواحدة ويجوز قراءة بعضها وكذا يجوز قراءة أكثر من سورة في ركعة وتكون الركعة الأولى أطول من الثانية.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل: "سبحان ربي العظيم" أو "سبحان ربي العظيم وبحمده" ثلاثا أو أكثر ثم يقول: "سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي" وغير ذلك مما ذكرناه في الركعة الأولى ولا تصح قراءة القرءان في الركوع ولا في السجود.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا: سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ووضع اليمنى على اليسرى بعد الرفع من الركوع مسألة خلافية.

---

(1) البخاري ومسلم

(2) الشافعي والبخاري

(3) قراءة الإمام كافية للكل في الركعات الجهرية وللمسبوق الذي أدرك الركوع هذا قول الجمهور ومن العلماء من قال بضرورة قراءة الفاتحة للمأتم وهو قول وجيه.

القنوت في صلاة الفجر [١]

اختلف أهل العلم في مشروعية القنوت في الفجر وفي الوجه الذي يكون عليه، على أربعة أقوال:

- الأول: أنه سُنَّة مؤكدة راتبة، يستحب المداومة عليه: وهو مذهب مالك والشافعي وحجة هذا القول حديث البراء بن عازب ﵁: «أن رسول الله ﷺ كان يقنتُ في الصبح» [٢] وحديث أنس ﵁ أنه سئل: أقنت النبي ﷺ في الصبح؟ قال: «نعم» فقيل له: أوقنت قبل الركوع؟ قال: «بعد الركوع يسيرًا» [٣] وحديث أبي هريرة ﵁ قال: كان رسول الله ﷺ حين يفرغ من صلاة الفجر من القراءة ويكبر ويرفع رأسه: «سمع الله لمن حمده، ربنا ولك الحمد» ثم يقول وهو قائم: «اللهم أنج الوليد بن الوليد، وسلمة بن هشام وعياش بن أبي ربيعة، والمستضعفين من المؤمنين، اللهم اشدد وطأتك على مضر، واجعلها عليهم كسنى يوسف، اللهم العن لحيان ورعلاً وذكوان، وعصية عصت الله ورسوله» ثم بلغنا أنه ترك ذلك لما أنزل: {لَيْسَ لَكَ مِنَ الأَمْرِ شَيْءٌ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ أَوْ يُعَذِّبَهُمْ فَإِنَّهُمْ ظَالِمُونَ} [٤] ونحوه عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه: سمع رسول الله ﷺ إذا رفع رأسه من الركوع في الركعة الأخيرة من الفجر يقول: «اللهم العن فلانًا وفلانًا وفلانًا» بعد ما يقول: «سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد» فأنزل الله {لَيْسَ لَكَ مِنَ الأَمْرِ شَيْءٌ.... فَإِنَّهُمْ ظَالِمُونَ} قالوا: ووجه الدلالة منهما أن النبي ﷺ كان يقنت بعد القيام من الركوع في الفجر، وهذا يدل على المداومة، وأما تركه لذلك بنزول الآية فليس فيه حجة علينا لأمرين: أحدهما: أن هذا القول بلاغ من قول الزهري كما في رواية أبي هريرة، وهو

---

(١) ملخص من صحيح فقه السنة

(٢) أخرجه مسلم وغيره

(٣) أخرجه البخاري، ومسلم

(٤) أخرجه البخاري، ومسلم واللفظ له

منقطع لا يصح، وعلى فرض صحته فهو متوجِّه إلى المراد: ترك اللعن لا ترك الدعاء جملة ومما استدل به أصحاب هذا القول ما يُروى عن أنس ﷺ قال: «ما زال رسول الله ﷺ يقنت في الفجر حتى فارق الدنيا» وهو حديث لا يصح.

- القول الثاني: أن القنوت –في الفجر وغيره– منسوخ وبدعة: وهو مذهب أبي حنيفة وله أدلة لكنها ضعيفة لا يحتج بها، لكن ثبت عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: «ما شهدتُ أن أحدًا فعله» وعن ابن مسعود ﷺ: «أنه كان لا يقنتُ في صلاة الفجر».
- القول الثالث: لا يقنت إلا في النازلة: وهو مذهب أحمد وبعض متأخري الحنفية ويُستدلُّ له: بحديث أنس ﷺ: «أن النبي ﷺ كان لا يقنت إلا إذا دعا لقوم أو دعا على قوم».
- القول الرابع: يجوز فعله وتركه: وهو قول الثوري وابن جرير الطبري وابن حزم وابن القيم[١] قالوا: ثبت من مجموع الروايات أنه ﷺ كان يفعله أحيانًا ويتركه أحيانًا معلمًا بذلك أمته أنهم مُخيَّرون في العمل به والترك.

قال ابن القيم رحمه الله: «فأهل الحديث متوسطون بين هؤلاء [يعني: الذين منعوه مطلقًا] وبين من استحبه عند النوازل وغيرها، وهم أسعد بالحديث من الطائفتين فإنهم يقنتون حيث قنت رسول الله ﷺ ويتركونه حيث تركه، فيقتدون به في فعله وتركه، ويقولون: فعله سنة، وتركه سنة، ومع هذا فلا ينكرون على من داوم عليه، ولا يكرهون فعله، ولا يرونه بدعة، ولا فاعله مخالفًا للسنة، كما لا ينكرون على من أنكره عند النوازل، ولا يرون تركه بدعة ولا تاركه مخالفًا للسنة، بل من قنت فقد أحسن، ومن تركه فقد أحسن» اهـ.

- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه

---

[١] القاضي العمراني يفتي بهذا في أكثر الأحيان

وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.

- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.

الجلوس للتشهد

- ثم يجلس للتشهد مفترشا الرجل اليسرى ناصبا اليمنى واضعا يده اليمنى على فخذه أو ركبته اليمنى ضاما لها مشيرا بالسبابة في التشهد من أوله إلى آخر الدعاء ويحركها عنده وينظر ببصره إليها أو محلقا بين الإبهام والوسطى مشيرا بالسبابة ويده اليسرى مبسوطة على فخذه أو ركبته اليسرى ويقول التشهد ثم يصلي على النبي ﷺ لحديث عائشة رضي الله عنها في صفة صلاة النبي ﷺ قالت: «... وكان يقول في كل ركعتين التحية، وكان يفرش رجله اليسرى وينصب رجله اليمنى...» [1]. وحديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي ﷺ: «كان إذا جلس في الصلاة وضع يديه على ركبتيه ورفع إصبعيه اليمنى التي تلي الإبهام فدعا بها [ورمى ببصره إليها]، ويده اليسرى على ركبته اليسرى باسطها عليها»[2]. وحديث أنه ﷺ: [كان إذا قعد في التشهد وضع كفه اليمنى على فخذه (وفي رواية: ركبته) اليمنى ووضع كفه اليسرى على فخذه (وفي رواية:

[1] رواه مسلم

[2] أخرجه مسلم

ركبته) اليسرى (باسطها عليها)][1] وحديث: [كان ﷺ يضع حد مرفقه الأيمن على فخذه اليمنى][2] وحديث أنه ﷺ: [نهى رجلا وهو جالس معتمد على يده اليسرى في الصلاة فقال: (إنها صلاة اليهود)] [3] وحديث كان ﷺ: [يبسط كفه اليسرى على ركبته اليسرى ويقبض أصابع كفه اليمنى كلها ويشير بإصبعه التي تلي الإبهام إلى القبلة ويرمي ببصره إليها] [4] وحديث: [كان ﷺ إذا أشار بإصبعه وضع إبهامه على إصبعه الوسطى] [5] وتارة [كان ﷺ يحلق بهما حلقة][6] وحديث أنه ﷺ: [رفع إصبعه يحركها يدعو بها] [7] وقال ﷺ: [لهي أشد على الشيطان من الحديد. يعني: السبابة] [8]

من صيغ التشهد والصلاة على النبي ﷺ:

❖ تشهد ابن مسعود رضي الله عنه: قال: (علمني رسول الله ﷺ التشهد [و] كفي بين كفيه -كما يعلمني السورة من القرآن: (التحيات لله والصلوات والطيبات السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته [وهو بين ظهرانينا فلما قبض قلنا: السلام على النبي] السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين [فإنه إذا قال ذلك أصاب كل عبد صالح في السماء والأرض] أشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدا عبده ورسوله) [9]

❖ تشهد أبي موسى الأشعري رضي الله عنه: قال: قال رسول الله ﷺ: (... وإذا كان عند

---

(1) مسلم وأبو عوانة

(2) أبو داود والنسائي بسند صحيح

(3) البيهقي والحاكم وصححه ووافقه الذهبي

(4) مسلم وأبو عوانة

(5) مسلم وأبو عوانة

(6) أبو داود والنسائي وابن الجارود وابن حبان في صحيحه

(7) أبو داود وابن حبان في صحيحه

(8) أحمد والبزار وأبو جعفر

(9) البخاري ومسلم

القعدة فليكن من أول قول أحدكم: التحيات الطيبات الصلوات لله السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين أشهد أن لا إله إلا الله [وحده لا شريك له] وأشهد أن محمدا عبده ورسوله...) [١]

- ❖ (اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على [إبراهيم وعلى] آل إبراهيم إنك حميد مجيد اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على [إبراهيم وعلى] آل إبراهيم إنك حميد مجيد) [٢]
- ❖ (اللهم صل على محمد و[على] أزواجه وذريته كما صليت على [آل] إبراهيم وبارك على محمد و[على] أزواجه وذريته كما باركت –على [آل] إبراهيم إنك حميد مجيد)[٣]

وجوب الاستعاذة من أربع بعد التشهد وقبل الدعاء

- كان ﷺ يقول: (إذا فرغ أحدكم من التشهد [الآخر] فليستعذ بالله من أربع [يقول: اللهم إني أعوذ بك] من عذاب جهنم ومن عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات ومن شر [فتنة] المسيح الدجال [ثم يدعو لنفسه بما بدا له]) [٤]
- وقال ﷺ لرجل: (ما تقول في الصلاة) قال: أتشهد ثم أسأل الله الجنة وأعوذ به من النار أما والله ما أحسن دندنتك ولا دندنة معاذ فقال ﷺ: (حولها ندندن)[٥]
- وكان من آخر ما يقول ﷺ بين التشهد والتسليم: (اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أسرفت وما أنت أعلم به مني أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت) [٦]

---

(١) مسلم وأبو عوانة

(٢) البخاري ومسلم

(٣) البخاري ومسلم

(٤) مسلم وأبو عوانة والنسائي

(٥) أبو داود وابن ماجه وابن خزيمة بسند صحيح

(٦) مسلم وأبو عوانة

التسليم

- ثم يلتفت عن يمينه حتى يرى من خلفه صفحة خده الأيمن ويقول السلام عليكم ورحمة الله ثم يلتفت شمالا ويسلم لحديث: (كان ﷺ يسلم عن يمينه: (السلام عليكم ورحمة الله) [حتى يرى بياض خده الأيمن] وعن يساره: (السلام عليكم ورحمة الله) [حتى يرى بياض خده الأيسر]) [1] وكان أحيانا يزيد ﷺ في التسليمة الأولى: (وبركاته) [2] وكان ﷺ يقول: [... وتحليلها (يعني: الصلاة) التسليم] [3]

فـائـدة

يشرع للإمام أن يلتفت إلى الناس عقب صلاة الفجر أو غيرها ليعلمهم أو يذكرهم لحديث زيد بن خالد الجهني رضي الله عنه قال: [صلَّى لنا رسول الله ﷺ صلاة الصبح بالحديبية على إثر سماء كانت من الليلة فلما انصرف أقبل على الناس فقال هل تدرون ماذا قال ربكم...] [4].

(1) مسلم بنحوه وأبو داود والنسائي والترمذي وصححه

(2) أبو داود وابن خزيمة بسند صحيح

(3) صحيح رواه النسائي وأحمد

(4) أخرجه البخاري، ومسلم

الأذكار بعد صلاة الفجر

- فإذا فرغ من الصلاة قال (أستغفر الله) ثلاث مرات ثم يقول: اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام لحديث ثوبان ﷺ قال: [كان رسول الله ﷺ إذا انصرف من صلاته استغفر ثلاثًا، وقال: "اللهم! أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام"] [1] .
- ويقول: اللهم إني أعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك أن أرد إلى أرذل العمر، وأعوذ بك من فتنة الدنيا، وأعوذ بك من عذاب القبر لحديث سعد بن أبي وقاص ﷺ [أنه كان يعلم بنيه هؤلاء الكلمات كما يعلم المعلم الغلمان الكتابة ويقول: (إن رسول الله ﷺ كان يتعوذ منهن دبر الصلاة) "اللهم إني أعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك أن أرد إلى أرذل العمر، وأعوذ بك من فتنة الدنيا، وأعوذ بك من عذاب القبر"] [2]
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، اللهم لا مانع لما أعطيت، ولا معطي لما منعت، ولا ينفع ذا الجد منك الجد». لحديث المغيرة ﷺ أن النبي ﷺ: [كان يقول في دبر كل صلاة مكتوبة: "لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، اللهم لا مانع لما أعطيت ولا مُعطي لما منعت، ولا ينفع ذا الجد منك الجد"] [3] .
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شيء قدير لا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله، ولا نعبد إلا إياه، له النعمة وله الفضل وله الثناء الحسن، لا إله إلا الله مخلصين له الدين ولو كره الكافرون»

---

(١) رواه مسلم

(٢) رواه البخاري

(٣) رواه البخاري ومسلم

لحديث ابن الزبير رضي الله عنهما قال: [كان رسول الله ﷺ يهلل بهن دبر كل صلاة] [1].

- ويقول: (سبحان الله والحمد لله، والله أكبر) ثلاثا وثلاثين مرة ويقول تمام المائة لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير لحديث أبي هريرة ﷺ قال: [جاء الفقراء إلى النبي ﷺ فقالوا: ذهب أهل الدثور من الأموال بالدرجات العلى والنعيم المقيم يصلون كما نصلي، ويصومون كما نصوم، ولهم فضل من أموال يحجون بها ويعتمرون، ويجاهدون، ويتصدقون قال ﷺ: "ألا أحدثكم بأمر إن أخذتم به، أدركتم من سبقكم، ولم يدرككم أحد بعدكم، وكنتم خير من أنتم بين ظهرانيه، إلا من عمل مثله: تسبحون وتحمدون، وتكبرون خلف كل صلاة ثلاثًا وثلاثين"] [2]. وحديث أبي هريرة ﷺ عن رسول الله ﷺ أنه قال: "من سبح في دبر كل صلاة ثلاثًا وثلاثين، وحمد الله ثلاثًا وثلاثين، وكبر الله ثلاثًا وثلاثين، فتلك تسع وتسعون، وقال تمام المائة لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شيء قدير غفرت خطاياه، وإن كانت مثل زبد البحر" [3].
- ثم يقول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير، عشر مرات لحديث أبي ذر ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: [من قال في دبر صلاة الفجر وهو ثانٍ رجليه قبل أن يتكلم: "لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير عشر مرات كتب الله له عشر حسنات، ومحا عنه عشر سيئات، ورفع له عشر درجات، وكان يومه ذلك كله في حرز من كل مكروه، وحُرِس من الشيطان،

---

[1] رواه مسلم

[2] رواه البخاري ومسلم

[3] رواه مسلم

ولم ينبغ لذنب أن يدركه في ذلك اليوم، إلا الشرك بالله"] [1].

- ثم يشرع أن يقرأ (آية الكرسي) لحديث أبي أمامة ﵁ قال: قال رسول الله ﷺ: (من قرأ آية الكرسي دبر كل صلاة لم يمنعه من دخول الجنة إلا أن يموت) [2].
- ثم يقرأ (قل هو الله أحد، وقل أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس) مرة واحدة لحديث عقبة بن عامر ﵁ قال: (أمرني رسول الله ﷺ أن أقرأ بالمعوذات دبر كل صلاة)[3].
- ويقول اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك لحديث معاذ ﵁ أن رسول الله ﷺ أخذ بيده وقال: [يا معاذ: والله إني لأحبك، والله إني لأحبك أوصيك يا معاذ لا تدعن في دبر كل صلاة أن تقول: اللهم! أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك][4].

فائدة

- والسنة للإمام والمنفرد والمأموم الجهر بهذه الأذكار جهراً متوسطاً بصورة فردية بعد كل صلاة مفروضة لحديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: [كنت أعرف انقضاء صلاة النبي ﷺ بالتكبير][5]. وفي رواية: "أن رفع الصوت بالذكر حين ينصرف الناس من المكتوبة كان على عهد النبي ﷺ" قال ابن عباس ﵁: [كنت أعرف إذا انصرفوا بذلك] [6].

---

(1) رواه الترمذي واللفظ له، وقال: حديث حسن غريب صحيح، وحسنه الألباني في الترغيب ورواه النسائي وزاد فيه: "بيده الخير" وزاد فيه أيضا: "وكان له بكل واحدةٍ قالها عتقُ رقبة مؤمنةٍ"

(2) النسائي في السنن الكبرى وفي عمل اليوم والليلة، وابن السني وغيرهما وصححه الألباني في صحيح الجامع وغيره

(3) حسن أخرجه أبو داود والنسائي والترمذي انظر صحيح الترمذي وصحيح الأذكار للعدوي

(4) صحيح أخرجه أبو داود وغيره

(5) البخاري ومسلم

(6) البخاري ومسلم



المبحث الثاني:

من بعد الفجر حتى الذهاب إلى العمل

مسألة النوم في هذا الوقت

- قال أهل العلم: نوم بعد الفجر عند السلف مذموم لأنه وقت تقسم فيه الأرزاق، وتتنزل فيه الملائكة، وتحل فيه البركة التي ذكرها النبي ﷺ في قوله: [بورك لأمتي في بكورها] [١] فيكون النوم في هذا الوقت مكروهاً لأنه سبب لحرمان كثير من الخير إلا لمحتاج كمن كان سهراناً في الليل أو متعباً أو غير ذلك.

كراهية النافلة بعد الفجر

- تكره صلاة التطوع في هذا الوقت لقول النبي ﷺ: [لا صلاة بعد الفجر حتى تطلع الشمس] [٢]
- قال بعض أهل العلم: لكن يشرع في هذا الوقت قضاء الفائتة وهو ما ذهب إليه الجمهور لقول النبي ﷺ [من نام عن صلاة أو نسيها فليصلها إذا ذكرها، لا كفارة لها إلا ذلك] [٣] وأما تأخير النبي ﷺ الصلاة حتى ابيضَّت الشمس فذلك لأنه لم يوقظهم إلا حر الشمس أصلاً، وقد بيَّن النبي ﷺ العلة فقال: [فَإِن هَذَا منزلٌ حَضَرنَا فِيهِ الشَّيْطَان] [٤] فجعل المانع من الصلاة المكان لا الزمان، والله أعلم.
- وقال بعض أهل العلم: ومما يشرع صلاته في هذا الوقت الصلاة ذات السبب كركعتي تحية المسجد وصلاة الكسوف وغير ذلك لأحاديث كثيرة دلت على ذلك ليس هذا مكان ذكرها كلها والله أعلم.

---

(١) انظر صحيح الجامع

(٢) متفق عليه

(٣) متفق عليه

(٤) لِيَأْخُذ كل رجلٍ بِرَأْس رَاحِلَته، فَإِن هَذَا منزلٌ حَضَرنَا فِيهِ الشَّيْطَان

طلب العلم في هذا الوقت

- الاشتغال بالعلم في هذا الوقت من أفضل الأعمال وأزكاها خاصة تعلم القرآن الكريم لحديث عقبة بن عامر ﵁، قال: [خرج رسول الله ﷺ ونحن في الصفة، فقال: «أيكم يحب أن يغدو كل يوم إلى بطحان، أو إلى العقيق، فيأتي منه بناقتين كوماوين في غير إثم، ولا قطع رحم؟»، فقلنا: يا رسول الله نحب ذلك، قال: «أفلا يغدو أحدكم إلى المسجد فيعلم، أو يقرأ آيتين من كتاب الله عز وجل، خير له من ناقتين، وثلاث خير له من ثلاث، وأربع خير له من أربع، ومن أعدادهن من الإبل»] [١]
- لهذا لم يزل أهل العلم من السلف وفضلاء الخلف إلى يومنا هذا يحرصون على العلم تعلما وتعليما في هذا الوقت لما فيه من البركة وشهود الملائكة وصفاء الذهن وخلو البال وراحة الجسد فنسأل الله أن يوفقنا للاشتغال بالعلم النافع في هذا الوقت وفي غيره إنه سميع مجيب.

ذكر الله تعالى فضله وآدابه

- ومما يشرع في هذا الوقت ذكر الله تعالى وأفضله تلاوة القرآن الكريم لحديث أنس ﵁ قال: قال رسول الله ﷺ: [[لأن أقعد مع قوم يذكرون الله من صلاة الغداة إلى طلوع الشمس أحب الي من أن أعتق أربعة من ولد إسماعيل ولأن أقعد مع قوم يذكرون الله من صلاة العصر إلى أن تغرب الشمس أحب الي من أن أعتق أربعة من ولد إسماعيل]] [٢]

---

[١] رواه أحمد ومسلم وأبو داود وهذا اللفظ عند مسلم

[٢] خرجه أبو داوود وحسنه الألباني في صحيح الجامع

أذكار الصباح (المأثورات) وبعض ما يتعلق بها

وقت أذكار الصباح

- قال ابن القيم رحمه الله مبينا وقت أداء أذكار الصباح والمساء: [١] ".. ما بين الصبح وطلوع الشمس وما بين العصر والغروب قال ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾[٢] وقال ﷻ: ﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ﴾[٣] فالإبكار أول النهار والعشي آخره وقال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ﴾[٤] وهذا تفسير ما جاء في الأحاديث من قال كذا وكذا حين يصبح وحين يمسي أن المراد به قبل طلوع الشمس وقبل غروبها وأن محل هذه الأذكار بعد الصبح وبعد العصر" [٥]
- ولبعضهم أن الصباح من بعد الفجر إلى الظهر والمساء ما بعد ذلك.
- وقال الشوكاني رحمه الله: [٦] "إن الصباح من طلوع الفجر إلى غروب الشمس والمراد بالمساء من الغروب إلى الفجر وقد أبعد من قال إن المساء يدخل وقته بالزوال فإن أراد دخول العشى فقريب وإن أراد المساء فبعيد فإن الله ﷻ يقول: ﴿فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ﴾ فقابل المساء بالصباح. [٧]
- والظاهر: أن مَحلّ هذه الأوراد هو الصباحُ الباكرُ من بعد صلاة الصُّبحِ إلى طلوع الشمس، والأمر واسعٌ إن شاء الله لمن نسي ذلك في وقته أو عَرضَ له عارضٌ فلا بأس أن يأتي بأذكار الصباح بعد طلوع الشمس، لكنه خلاف الأولى.

---

(١) ملخص من الوابل الصيب
(٢) الأحزاب – الآية (٤١– ٤٢)
(٣) غافر – الآية ٥٥
(٤) ق – الآية ٣٩
(٥) انتهى كلامه رحمه الله
(٦) في تحفة الذاكرين نقلا عن مؤلف مفتاح الحصن
(٧) انتهى كلامه رحمه الله

هل يجب الالتزام بالعدد المذكور في الأحاديث؟

بعض الأذكار فيها تحديد لعدد معين مثل: "ثلاث مرات أو عشر مرات أو مئة مرة" وهكذا فهل يجب الالتزام بالعدد المحدد أم لا مانع من الزيادة والنقصان؟

- **قال الصنعاني رحمه الله: [1] "الأعداد الواردة في الأذكار إذا زيد عليها لا يحصل الثواب المترتب عليها قاله جماعة من العلماء".اهـ**
- **وقال الشوكاني في تحفة الذاكرين: "اعلم أن هذه الأعداد الوارد ذكرها في الأحاديث تقتضي أن الأجر المذكور لفاعلها يحصل بفعلها فإن نقص من ذلك نقص أجره بقدره لأن الله لا يضيع عمل عامل وإن زاد على العدد المذكور حصل له الأجر المقدر واستحق ثواب ما زاد وقد قيل لا يستحق الأجر المرتب على العدد إلا إذا اقتصر عليه من غير زيادة ولا نقصان وليس ذلك بصواب إلا ما ورد النهي عن الزيادة فيه كزيادة الركعات وزيادة غسلات الوضوء ونحو ذلك". اهـ**
- **والظاهر أن الالتزام بالعدد المحدد لازم لأن العبادات نوعان مطلقة ومقيدة والذكر هنا مقيد بزمان وعدد معين وإلا فلا معنى لتحديد النبي ﷺ وهذا غير مقبول والله أعلم.**

---

[1] في سبل السلام

من أصح ما ورد في أذكار الصباح

- يقول: أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم لحديث: [من قال حين يصبح أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم أجير من الشيطان حتى يمسي] [١]
- ويقرأ: الفاتحة مرة واحدة لحديث: [من قرأ فاتحة الكتاب وآية الكرسي ولا يقرؤهما عبد فيصيبه ذلك اليوم عين إنس أو جن] [٢]
- ويقرأ: عشر آيات من سورة البقرة مرة واحدة لحديث: [من قرأ عشر آيات من سورة البقرة أول النهار لم يقربه شيطان حتى يمسي وإن قرأها حين يمسي لم يقربه شيطان حتى يصبح ولا يرى شيئا يكرهه في أهله وماله] [٣]. وفي حديث آخر قال ﷺ: [من قرأ عشر آيات أربعا من أول البقرة وآية الكرسي وآيتين بعدها وخواتيمها لم يدخل ذلك البيت شيطان حتى يصبح] [٤]
- ويقرأ: قل هو الله أحد والمعوذتين ثلاثا لحديث عبد الله بن خبيب رضي الله عنه قال: [خرجنا في ليلة مطيرة وظلمة شديدة نطلب رسول الله ﷺ يصلي لنا، قال: فأدركته فقال: "قل"، فلم أقل شيئًا، ثم قال: "قل"، فلم أقل شيئًا، قال: "قل"، قلت: ما أقول؟ قال: قل هو الله أحد والمعوذتين حين تمسي وتصبح ثلاث مرات تكفيك من كل شيء][٥]
- ويقول: أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله لا شريك له لا إله إلا هو إليه النشور مرة واحدة لحديث: [كان رسول الله ﷺ يقول إذا أصبح أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله لا شريك له لا إله إلا هو إليه النشور وإذا أمسى قال

---

[١] أخرجه بن السني

[٢] أخرجه الحاكم وصححه والديلمي في الفردوس

[٣] رواه الدارمي في سننه والبيهقي

[٤] الطبراني في الكبير والحاكم في المستدرك

[٥] أخرجه أبو داود والنسائي والترمذي وأحمد وصححه الألباني في الترغيب والترهيب والكلم الطيب والمشكاة والعدوي في صحيح الأذكار

أمسينا وأمسى الملك لله والحمد لله لا شريك له لا إله إلا هو إليه المصير] [1]

- ويقول: اللهم بك أصبحنا وبك نحيا وبك نموت وإليك النشور مرة واحدة لحديث أبي هريرة ﷺ، [عن النبي ﷺ أنه كان يقول إذا أصبح وإذا أمسى: "اللهم! بك أصبحنا، وبك أمسينا، وبك نحيا، وبك نموت، وإليك النشور"، وإذا أمسى قال: "اللهم! بك أمسينا، وبك أصبحنا، وبك نحيا، وبك نموت، وإليك المصير"] [2]
- ويقول: أصبحنا، وأصبح الملك لله والحمد لله لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، اللهم أسألك من خير هذا اليوم وخير ما فيه وأعوذ بك من شر هذا اليوم، وشر ما فيه، اللهم إني أعوذ بك من الكسل والهرم وسوء الكبر، وفتنة الدنيا اللهم إني أعوذ بك من عذاب النار وعذاب القبر" مرة واحدة لحديث عبد الله بن مسعود ﷺ قال: [كان رسول الله ﷺ إذا أمسى قال: "أمسينا، وأمسى الملك لله والحمد لله لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، اللهم أسألك من خير هذه الليلة وخير ما فيها وأعوذ بك من شر هذه الليلة، وشر ما فيها، اللهم إني أعوذ بك من الكسل والهرم وسوء الكبر، وفتنة الدنيا اللهم إني أعوذ بك من عذاب النار وعذاب القبر" وإذا أصبح قال ذلك أيضا] [3]
- ويقول: أصبحنا على فطرة الإسلام، وعلى كلمة الإخلاص، وعلى دين نبينا محمد وعلى ملة أبينا إبراهيم حنيفًا مسلمًا وما كان من المشركين مرة واحدة لحديث عبد الرحمن بن أبي أبزى ﷺ قال: [كان النبي ﷺ إذا أصبح قال: "أصبحنا على فطرة الإسلام، وعلى كلمة الإخلاص، وعلى دين نبينا محمد وعلى ملة أبينا إبراهيم حنيفًا مسلمًا وما كان من المشركين"] [4]

---

(1) صحيح أخرجه بن السني والبزار وقال البيهقي إسناده جيد وأورده الهيثمي في مجمع الزوائد

(2) أبو داود والترمذي والألباني في الصحيحة والعدوي في صحيح الأذكار

(3) أخرجه مسلم

(4) صحيح أخرجه أحمد والطبراني والهيثمي وقال رجالهما يعني أحمد والطبراني رجال الصحيح والنسائي في عمل اليوم والليلة وبن السني بإسناد

- **ويقول: اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد ولك الشكر مرة واحدة لحديث عبد الله بن غنام البياضي ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: [من قال حين يصبح: (اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد ولك الشكر فقد أدى شكر يومه ومن قالها مثل ذلك حين يمسي فقد أدى شكر ليلته)] [١]**
- **ويقول: رضيت بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد نبيا ورسولا ثلاث مرات لحديث سلام ﷺ خادم رسول الله ﷺ قال: [سمعت رسول الله ﷺ يقول: من قال إذا أصبح وإذا أمسى: "رضيت بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد رسولا كان حقا على الله أن يرضيه"][٢] وأخرجه الترمذي من حديث ثوبان ﷺ بلفظ: (رضيت بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد نبيا) وأخرجه بن أبي شيبة وبن السني من حديث أبي سعيد ﷺ بلفظ: (رضيت بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد نبيا وزاد ثلاث مرات) قال الإمام النووي رحمه الله: يستحب أن يجمع فيقول نبيا ورسولا "قلت: يعني جمعا بين الأحاديث" ثم قال: ولو اقتصر على أحدهما لكان عاملا بالحديث.**
- **ويقول: سبحان الله وبحمده، عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه ومداد كلماته ثلاث مرات لحديث أم المؤمنين جويرية رضي الله عنها: [أن النبي ﷺ خرج من عندها بكرة حين صلى الصبح، وهي في مسجدها، ثم رجع بعد أن أضحى، وهي جالسة فقال: "ما زلت على الحال التي فارقتك عليها؟" قالت: نعم قال النبي ﷺ: "لقد قلت بعدك أربع كلمات، ثلاث مرات لو وزنت بما قلت منذ اليوم لوزنتهن: سبحان الله وبحمده، عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه، ومداد**

صححه النووي وصححه العدوي في صحيح الأذكار

(١) أخرجه النسائي بهذا اللفظ وجود إسناده وأخرجه أبو داوود بلفظ ليس فيه أو بأحد من خلقك وصححه بن حبان في صحيحه وحسنه بن باز في تحفة الأخيار وقال السعد إسناده صالح

(٢) رواه أحمد والطبراني وقال الهيثمي رجالهما ثقات وأخرجه الحاكم في المستدرك وقال صحيح الإسناد

كلماته"] [1]

- ويقول: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات لحديث عثمان بن عفان ﵁ قال: [سمعت رسول الله ﷺ يقول: "ما من عبد يقول في صباح كل يوم، ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم، ثلاث مرات، فيضره شيء"][2]
- ويقول: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، ثلاث مرات لحديث أبي هريرة ﵁ أنه قال: [جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله! ما لقيت من عقرب لدغتني البارحة، قال: "أما لو قلت حين أمسيت: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم تضرك"] [3] وورد أيضا عن أبي هريرة ﵁ أن النبي ﷺ قال: (من قال حين يمسي ثلاث مرات "أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق" لم تضره حمية تلك الليلة)[4] وأخرجه الترمذي بلفظ :(من قال حين يمسي وحين يصبح ثلاث مرات) [5]
- ويقول: اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر لا إله إلا أنت ثلاث مرات لحديث عبد الرحمن بن أبي بكرة رضي الله عنهما أنه قال لأبيه يا أبت إني أسمعك تدعو كل غداة: [اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر لا إله إلا أنت تعيدها ثلاثا حين تصبح، وثلاثا

---

(1) أخرجه مسلم

(2) أخرجه أحمد والنسائي في عمل اليوم والليلة والبخاري في الأدب المفرد وأبو داود وبن ماجة والترمذي وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب والكلم والمشكاة وحسنه العدوي في صحيح الأذكار

(3) رواه مسلم وأبو داود

(4) رواه بن حبان في صحيحه والطبراني والهيثمي والألباني في صحيح الترغيب والترهيب

(5) وقال حديث حسن صحيح غريب

حين تمسي فقال: إني سمعت رسول الله ﷺ يدعو بهن فأنا أحب أن أستن بسنته] [1]

- ويقول: اللهم! أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت مرة واحدة لحديث شداد بن أوس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: [سيد الاستغفار أن يقول: "اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت"، قال: من قالها من النهار موقنًا بها، فمات من يومه قبل أن يمسي فهو من أهل الجنة، ومن قالها من الليل، وهو موقن بها قبل أن يصبح، فهو من أهل الجنة] [2]
- ويقول: اللهم عالم الغيب والشهادة، فاطر السماوات والأرض، رب كل شيء ومليكه، أشهد أن لا إله إلا أنت، أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشركه مرة واحدة لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: [قال أبو بكر رضي الله عنه: يا رسول الله مرني بشيء أقوله إذا أصبحت وإذا أمسيت، قال ﷺ: قل: "اللهم عالم الغيب والشهادة، فاطر السماوات والأرض، رب كل شيء ومليكه، أشهد أن لا إله إلا أنت، أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشركه" قله: إذا أصبحت، وإذا أمسيت، وإذا أخذت مضجعك] [3]
- ويقول: اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي، وآمن روعاتي؛ اللهم

---

[1] البخاري في الأدب المفرد وأبو داود والنسائي والحاكم صححه الألباني

[2] رواه البخاري وأبو داود وغيرهما

[3] رواه مسلم وأبو داود والترمذي

احفظني من بين يدي، ومن خلفي، وعن يميني، وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي مرة واحدة لحديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: [لم يكن رسول الله ﷺ يدع هؤلاء الدعوات حين يمسي، وحين يصبح: "اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي، وآمن روعاتي؛ اللهم احفظني من بين يدي، ومن خلفي، وعن يميني، وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي"][1]

- ويقول: سبحان الله وبحمده مئة مرة لحديث أبي هريرة ﵁، قال: [قال رسول الله ﷺ: من قال حين يصبح، وحين يمسي: "سبحان الله، وبحمده، مائة مرة" لم يأت أحد، يوم القيامة، بأفضل مما جاء به، إلا أحد قال مثل ما قال أو زاد عليه] [2]
- ويصلي على النبي ﷺ عشر مرات لحديث أبي الدرداء ﵁ قال: [قال رسول الله ﷺ: من صلى علي حين يصبح عشرا وحين يمسي عشرا أدركته شفاعتي يوم القيامة] [3]

---

[1] صحيح أخرجه النسائي وأبو داود

[2] رواه مسلم

[3] أخرجه بن أبي عاصم والطبراني وحسنه السيوطي والألباني في صحيح الترغيب والترهيب وضعفه العراقي والسخاوي لأن خالد بن معدان لم يسمع من أبي الدرداء كما قال الإمام أحمد لكن قال الهيثمي في مجمع الزوائد هو بإسنادين في أحدهما انقطاع يعني أن الثاني متصل لذا فالحديث ثابت والحمد لله

فـــائــدتان

١. لا بأس بشيء من الكلام المباح والضحك في المسجد في هذا الوقت بشرط عدم إيذاء من يذكر الله أو يطلب العلم لحديث سماك بن حرب، قال: قلت لجابر بن سمرة ﷺ: أكنت تجالس رسول الله ﷺ؟ قال: نعم كثيرا «كان لا يقوم من مصلاه الذي يصلي فيه الصبح، أو الغداة، حتى تطلع الشمس، فإذا طلعت الشمس قام، وكانوا يتحدثون فيأخذون في أمر الجاهلية، فيضحكون ويتبسم» [١]

٢. لا بأس أن يجلس المؤمن في المسجد في هذا الوقت كيفما تيسر لكن من أراد أن يجلس مثلما كان النبي ﷺ يجلس فليجلس متربعا لحديث جابر بن سمرة ﷺ قال: [كان النبي ﷺ إذا صلى الفجر تربع في مجلسه حتى تطلع الشمس حسناء] [٢].

---

[١] رواه مسلم وغيره

[٢] صحيح رواه أبو داود وغيره

صلاة ركعتين بعد طلوع الشمس

- **فإذا طلعت الشمس فليصل ركعتين لحديث الرسول الكريم ﷺ: [من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة] (١) وهذه الركعتان من صلاة الضحى انظر الهامش لمعرفة المزيد عن هذه النافلة المباركة (٢)**

---

(١) أخرجه أحمد والترمذي وصححه الألباني

(٢) أهم ما يتعلق بصلاة الضحى: –

- فضلها: ثبتت أحاديث كثيرة في فضلها، ومن ذلك: حديث أبي ذر ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سُلَامَى مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَيُجْزِئُ مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا من الضُّحَى» أخرجه مسلم وغيره .
- حكمها: يستحب المواظبة عليها، وهو مذهب الجمهور خلافًا للحنابلة، ومما استدلوا به: حديث أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيلِي ﷺ بِثَلَاثٍ: [صِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّام من كل شهر وركعتي الضُّحَى وَأَن أوتر قبل أَن أَنَام] متفق عليه
- وقتها: يبتدئ وقتها من بعد ارتفاع الشمس وانتهاء وقت الكراهة إلى قبيل الزوال ما لم يدخل وقت النهي عند الجمهور.
- عدد ركعاتها:

أقلها ركعتان لحديث: «ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى» رواه مسلم وغيره وحديث أبي هريرة ﷺ: «أوصاني خليلي بثلاث: وذكر ... وركعتي الضحى ...» متفق عليه.

وتصح أربع ركعات لحديث معاذة قالت: قلت لعائشة رضي الله عنها: أكان النبي ﷺ يصلي الضحى؟ قالت: «نعم، أربع ركعات، ويزيد ما شاء الله» متفق عليه.

وأكثرها ثمان ركعات: وهو مذهب المالكية والشافعية والحنابلة لحديث أم هَانِئ رضي الله عنها قَالَتْ: «إِنَّ النَّبِيَّ ﷺ دَخَلَ بَيْتَهَا يَوْمَ فَتْحِ مَكَّةَ فَاغْتَسَلَ وَصَلَّى ثَمَانِيَ رَكَعَاتٍ فَلَمْ أَرَ صَلَاةً قَطُّ أَخَفَّ مِنْهَا غَيْرَ أَنَّهُ يُتِمُّ الرُّكُوعَ وَالسُّجُودَ. وَقَالَتْ فِي رِوَايَةٍ أُخْرَى: وَذَلِكَ ضحى» متفق عليه.

الخروج من المسجد

- فإذا ما أراد الخروج من المسجد قدم رجله اليسرى وسلم على النبي ﷺ ثم يقول: "اللهم اعصمني من الشيطان الرجيم" لحديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا دخل أحدكم المسجد فليسلم على النبي، وليقل: اللهم افتح لي أبواب رحمتك، وإذا خرج فليسلم على النبي، وليقل: اللهم اعصمني من الشيطان» (١)
- أو بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب فضلك لحديث فاطمة رضي الله عنها بنت رسول الله ﷺ قالت: [كان رسول الله ﷺ إذا دخل المسجد صلّى على محمد وسلم ثم قال: اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب رحمتك وإذا خرج صلّى على محمد وسلم ثم قال اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب فضلك] (٢)

دخول البيت

- حال دخول البيت يقدم رجله اليمنى ويقول: «بسم الله ولجنا، وبسم الله خرجنا، وعلى الله ربنا توكلنا، ثم يسلم على أهله» لحديث أبي مالك الأشعري ﷺ قال: [قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم –: "إذا ولج الرجل بيته فليقل: اللهم أسألك خير المولج وخير المخرج. بسم الله ولجنا، وبسم الله خرجنا، وعلى الله ربنا توكلنا ثم ليسلم على أهله"] (٣)

---

(١) صحيح أخرجه النسائي وابن ماجه وابن حبان في صحيحه والحاكم

(٢) حسن لغيره أخرجه أحمد والترمذي وابن ماجة والبيهقي والألباني في صحيح الترمذي وابن ماجة

(٣) أخرجه أبو داود، وحسن إسناده العلامة ابن باز في تحفة الأخيار

- فإن كان البيت خاليا، فقد استحب بعض أهل العلم من الصحابة ﷺ وغيرهم أن يسلم الرجل على نفسه إن كان البيت خاليا قال عبد الله بن عمر ﷺ: "إذا دخل أحدكم البيت غير المسكون فليقل: السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين" لقوله تعالى: ﴿فإذا دخلتم بيوتا فسلموا على أنفسكم﴾

الرياضة الصباحية وما يتعلق بها

- ويفضل في هذا الوقت ممارسة بعض التمارين الرياضية [1] المناسبة وذلك لما لها من فوائد والمؤمن يحرص على ما ينفعه استجابة لتوجيه الرسول الكريم ﷺ حين قال: [الْمُؤمن الْقوي خيرٌ وَأحب إِلَى الله من الْمُؤمن الضَّعِيف، وَفِي كل خير، احرص على مَا ينفعك، واستعن بِاللَّه وَلَا تعجز] [2]

فوائد تمارين الصباح:

- تحسين الإنتاجية: ممارسة التمارين الرياضية في الصباح يزيد من إنتاجيتك لأنه يزيد من مستوي الأندروفين وبالتالي يرفع مستوي التركيز في الجسم وزيادة الطاقة ورفع الحالة المزاجية لمدة ٤ – ١٠ ساعات بعد التمرين.
- تحسين النظام الغذائي: تساعدك التمارين الصباحية في حرق المزيد من السعرات الحرارية وتشجعك على البدء في تناول الأطعمة الصحية.
- تدعيم عملية التمثيل الغذائي: من فوائد ممارسة التمارين الرياضية في الصباح حرق السعرات الحرارية والحفاظ علي زيادة مستوى التمثيل الغذائي طوال اليوم.
- تحسين النوم: أظهرت الدراسات بأن الرجال والنساء الذين يحافظون على ممارسة التمارين الرياضية في الصباح بصورة منتظمة يساعدهم على النوم بشكل

---

(١) ما يتعلق بالرياضة استفدته من الموسوعة الصحية وغيرها

(٢) رواه مسلم

أفضل في المساء وتحقيق استرخاء الجسم.

- **زيادة قوة الدماغ: التمارين في الصباح تزيد من التركيز الذهني لمدة تصل عشر ساعات لذلك ينصح بممارسة تمارين الصباح قبل الذهاب إلى العمل.**
- **فقدان الوزن: الصباح هو الوقت الأمثل لممارسة التمارين الرياضية بالنسبة لك لأنها تساعدك في تقليل كمية الطعام التي تتناولها طوال اليوم وسوف يعمل الجسم على حرق السعرات بشكل أفضل وأسرع.**
- **الحصول على المزيد من الطاقة: تعمل التمارين الصباحية على بناء العضلات وحرق المزيد من السعرات الحرارية وعلاج قلة النوم.**

تمارين صباحية مقترحة شاملة لكل أجزاء الجسم: [١]

- **تمرين فرد الجزء العلوي: قم بالاستلقاء على السرير وفرد الجسم والذراعين حتى تصل أعلى الرأس وأخذ نفس عميق ثلاث مرات والاسترخاء جيداً.**
- **تمرين فرد الركبة حتى تصل إلى الصدر: قم بجلب ركبة واحدة حتى تصل إلى صدرك والحفاظ على الساق الأخرى منحنية لا تحاول رفع رأسك أو ركبتك مع أخذ نفس عميق ثلاث مرات لتحقيق الإسترخاء يساعدك هذا التمرين في فرد عضلات الأرداف وأسفل الظهر وتكرار ذلك مع الركبة المعاكسة**
- **بسط أوتار الركبة: قم برفع أحد الساقين في وضعية مريحة لك والحفاظ على الساق الأخرى منحنية على السرير وأخذ نفس عميق ثلاث مرات. يساعدك هذا التمرين في إطالة أوتار الركبة وتكرار ذلك ١٠ مرات لكل ركبة.**
- **رفع الركبتين إلى الصدر: يمكنك رفع الركبتين حتى تصل إلى صدرك ولا تحاول رفع رأسك أثناء القيام بذلك مع الثبات على هذه الوضعية لمدة ٥ ثواني وأخذ نفس عميق ثلاث مرات للعمل على فرد عضلات الأرداف وأسفل الظهر.**

---

(١) ابحث عن هذه التمارين وما يماثلها في الانترنت لترى الصور والمقاطع التوضيحية لأدائها بشكل سليم

- لف الركبة: قم باستدارة الركبتين في جانب واحد ثم الرجوع بالتدريج إلي الجانب الآخر مع الحفاظ على ثبات الكتفين وأخذ نفس عميق ثلاث مرات وتكرار ذلك ١٠ مرات لكل ركبة.
- استدارة الجذع: الجلوس على السرير مع الحفاظ على القدمين متوازين والقيام بتدوير الجزء العلوي من الجسم في جانب واحد دون تحريك الوركين يمكنك تكرار ذلك من ست إلى ثمان مرات لكل جانب وأخذ نفس عميق. يزيد هذا التمرين على زيادة مرونة عضلات أسفل الظهر.
- فرد عضلات الصدر: قم برفع الكتفين إلى الوراء مع تثبيت اليديين على الوركين ودفع الصدر إلى الأمام قليلاً ثم الرجوع مرة وأخذ نفس عميق لمدة ٣ – ٤ مرات لكي يعمل على استرخاء عضلات الصدر.
- بسط عضلات أعلى الظهر: قم بالجلوس على السرير ووضع القدمين بجانب بعضها البعض مع العمل على ضم الذراعين معاً وفردها أمامك جيداً إلى أقصى مسافة وأخذ نفس عميق ثلاث مرات.
- بسط أوتار الركبة: الجلوس في وضعية مستقيمة والقدمين مفرودة جيداً والانحناء بالجزء العلوي من الجسم حتى يصل الصدر إلى الفخذين مع الحفاظ على الظهر في وضعية مستقيمة وأخذ نفس عميق ثلاث مرات ثم الإسترخاء. يعمل هذا التمرين على إطالة أوتار الركبة .
- المشي برجل واحدة: يمكنك المشي برجل واحدة لمدة ٣٠ ثانية ورفع الكعب إلى الأرداف مع انحناء الكوعين والحفاظ على الرأس ثابتة والمشي على هذه الوضعية لمدة ٣٠ ثانية ثم التبديل مع القدم الأخرى.
- القرفصاء: الجلوس على السرير بحيث تكون القدمين موازية للكتف والانخفاض بنفسك بالتدريج حتى تصل إلى وضع مريح بالنسبة لك مع فرد الذراعين أمامك. القيام بهذه الحركة ١٠ مرات.
- فرد عضلات الجانب: قم بوضع إحدى يديك على الأرداف وتحريك الساق

اليسرى أمام الساق اليمنى ورفع ذراعك الأيمن إلى أعلى والثبات على هذه الوضعية لمدة ٣ ثواني أو أكثر.

- **الانحناء إلى الأمام: قم بالانحناء حتى خصرك وبذلك يصبح الصدر بالقرب من الفخذين والحفاظ على الساقين والظهر مستقيم والثبات على هذه الوضعية لمدة ٣ ثواني وأخذ نفس عميق. يعمل هذا التمرين على شد أوتار الركبة.**

طعام الإفطار أهميته وأحسن ما ينبغي تناوله

قبل الحديث عن طعام الإفطار لا بد أن يكون عند الإنسان العاقل وعي ومعرفة عن نظام الغذاء الذي يفيده ليكون أكله وشربه بناء على القواعد الصحية السليمة بقدر ما يستطيع لذا سنتناول هذا الموضوع بشيء من الاختصار فيما يلي انظر الهامش: [١]

---

(١) النظام الغذائي المتوازن

يُقصَد بالنِّظامِ الغِذائيِّ المتوازِن الحصولُ على جَميع العَناصر الغذائيَّة الضَّرورية للجسم عن طريق تناول الطَّعام وبالكمِّيات المناسبة لكلِّ عنصر ولكن، لا يُوجَد في الطبيعة طعامٌ متكامل من حيث العناصر الغذائيَّة، فكلُّ طعام يحتوي على بعض العناصر، وتنقصُه عناصرُ أخرى لذا فإنَّ تكاملَ الأطعمة في الوجبة الغذائية أمرٌ بالغ الأهمِّية، ولا يمكن أن يتحقَّقَ ذلك إلاَّ عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحُصول على وجبة مُتَوازِنَة من النَّاحيةِ الغِذائية هذا التوازن نحصل عليه من المَجموعات الغذائيَّة التالية:

- مَجموعَة الألبان ومنتجاتها: تزوِّد هذه المجموعةُ الجسمَ بمعظم ما يحتاج إليه من الكالسيوم، بالإضافة إلى الفيتامين B٢ (الرِّيبوفلافين) والبروتين ذي النوعية الجيِّدة والفيتامينات والمعادن والدُّهون والنَّشويات تنظم عملية البناء والتركيب في أنسجة وخلايا الجسم المختلفة، وهي ضرورية لاستمرار الحياة والتمتع بالصحة والعافية بعيدا عن المرض ويحتاج الجسم (2/3) حصص يوميا كوب واحد من الحليب أو اللبن (1/2) أوقية من الجبنة الطبيعية أو (2) أوقية من الجبنة الصناعية.

ملاحظة: المرأة الحامل أو المرضعة أو المراهقة والبالغات حتى عمر (٢٤) سنة يحتجن إلى ثلاث حصص من مجموعة الحليب.

- مجموعة اللُّحوم والبُقول: تزوِّد هذه المجموعةُ الجسمَ بكمِّية كافية من البروتين ذي النوعية الجيِّدة، بالإضافة إلى الحديد والفيتامينات B المركَّبة وبعض الأملاح المعدنيَّة كالفُسفور والزنك تدخل هذه المواد في تركيب كريات الدم الحمراء، وفي الأجسام المضادة التي تلعب دورا أساسيا في مقاومة الأمراض، إضافة إلى ذلك فهي تدخل في تركيب الهرمونات، وفي تكوين عوامل التخثر في الدم، وهي تزود الجسم بالطاقة وتشمل هذه المجموعةُ لحومَ الغنم والأبقار والأسماك والدَّواجن والطيور والبيض، بالإضافة إلى البقوليَّات الجافَّة مثل العدس والفاصوليا والبازلاَّء والفول والحمُّص ويحتاج الجسم (بالأوقية) (7) أوقيات يوميا (3_2) أوقية من اللحمة خالية الدهون أو من لحم الطيور أو السمك و(1/2) كوب من البازيلاء المجففة المطبوخة بيضة واحدة (2) ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني

- مَجموعة الخضروات والفواكه: تُعَدُّ هذه المجموعةُ مصدراً هاماً لتزويد الجسم بالألياف الغذائيَّة والفيتامينات والعناصر المعدنيَّة، وخاصَّة الفيتامينين A و C من المصادر الأساسية للطاقة، وهي بالإضافة إلى ذلك توفر بعض مواد البناء لأنسجة وأعضاء الجسم، وتشمل هذه المجموعةُ الخضروات والفواكه بأشكالها المتعدِّدة الطازجة والمجمَّدة والمعصورة والمجفَّفة. ويحتاج الجسم (9) حصص يوميا خمس من الخضروات وأربع من الفواكه وكوب من الخضروات الورقية الخضراء هو حصة واحدة، (1/2) كوب من أنواع أخرى من الخضروات هو حصة واحدة. تفاحة متوسطة الحجم أو موزة أو برتقالة (3/4) كوب من عصير الفواكه
- مَجموعة الخبز والحبوب: وهي تزوِّد الجسمَ بالنَّشويات والبروتين والألياف والفيتامين B١ والنِّياسين والحديد والزَّنك وبتكلفة بسيطة نسبياً. ويوجد الحديدُ والزنك في الحبوب الكاملة عادة. وتشتمل هذه المجموعةُ على الخبز والحبوب والرز والمعكرونة ويحتاج الجسم (11) حصة يوميا قطعة من الخبز (١/٨ من حجم الخبز العربي الكبير) أو (١/٤ من حجم الخبز العربي الصغير) ١/٢ شطيرة الهمبرجر ١ أوقية من الحبوب الجاهزة للأكل ١/٢ كوب من الحبوب أو الارز أو المعكرونة المطبوخة

ملاحظة: يمكن اعتبار اي بند من البنود السابقة كحصة واحدة.

- مجموعة (الدهون والزيوت والحلويات): تتضمن هذه المجموعة الزيوت والزبد والكريمة والسمن النباتي والسكريات والحلويات، كما تشتمل على بعض أنواع التوابل الغنية بالدهون وهي ضرورية للجسم، فهي تنقل بعض الفيتامينات إلى أماكن امتصاصها في الجسم من أجل الاستفادة منها، ومن أجل سير العمليات الاستقلالية وتزويد الجسم بالطاقة، ولأن المواد الدسمة تحترق ببطء لهذا فهي تقي الشخص من الشعور بالجوع، وينصح خبراء التغذية بتناول أغذية تلك المجموعة باعتدال وبكميات قليلة، لسعراتها الحرارية العالية. ويحتاج الجسم يوميا من الدهون (بالغرام) (93) غرام ومن السكر المضاف الكلي (18) ملعقة شاي صغيرة
- الماء والسوائل: الماء ضروري للحياة والصحة لذا يقول الخبراء: يجب الاهتمام بشرب الماء بما لا يقل عن (2) لتر يومياً للشخص البالغ.

ملاحظات:

- ❖ يختلف مقدارُ ما يحتاج إليه الفردُ من هذه المجموعات باختلاف العمر والجنس والحالة الفيزيولوجيَّة.

- **ما تقدم من تحديد كميات الغذاء من كل الأصناف مناسبة للأولاد المراهقين ولكثير من الرجال أو النساء الذين يقومون بعمل يتطلب نشاطا كبيرا ونحتاج كمية أقل بالنسبة للنساء اللاتي لا يعملن، وكبار السن وكذا الاطفال والفتيات المراهقات والنساء العاملات عملا خفيفا.**
- **الأوقية تساوي ما يقارب (30–29) جرام.**

وجبة الإفطار[١]

الإفطار هو أول وجبة في اليوم عادة ما يتناولها المرء بعد استيقاظه وتتسم هذه الوجبة بأنها خفيفة بالمقارنة مع الوجبات الأخرى.

التمر وفوائده وقيمته الغذائية

التمرُ مما ينصح بتناوله صباحا على الريق قبل الفطور لأنه يحتوي على دهونٍ وسكَّريات وبروتينات، وعلى العديد من العناصر الغذائيَّة الأساسيَّة من فيتامينات ومعادن، مثل الكالسيوم والأحماض الأمينيَّة والكبريت والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والمنغنيز والنحاس والمغنيزيوم (الذي يُفيد الجسم بشكلٍ كبير) والفيتامينات **A١ وB١ وB٢ وB٣ وB٥.**

- **القيمة الغذائية: يحتوي كيلوغرام من التَّمر على ما يُقارب ٣٠٠٠ سعرة حرارية وهذه السعراتُ الحراريَّة كافيةٌ وحدَها لتلبيةِ الاحتياجات اليومية للجسم البشري وهو يُسمَّى بملك الحلويَّات، لأنَّه فاكهة مثالية من حيث الهضم والعناصر المفيدة والمكوِّنات المتوازنة ولذا فإن تناول ١٥ حبة تمر (حوالي ١٠٠ جرام) يوميا تغني الإنسان بكامل احتياجاته اليومية من المغنيسيوم والمنجنيز والنحاس والكبريت ونصف احتياجاته من الكالسيوم والبوتاسيوم.**
- **يُفيد تناولُ التمور في مُعالجة الإمساك (غذاءٌ مُليِّن) ومكافحة الاضطرابات المعويَّة وتعزيز زيادة الوزن (عند النَّاحِلين) ومشاكل القلب والإسهال وسرطانات البطن. ويُقال إنَّ استهلاكَ حبَّة تمر واحدة يومياً أمرٌ ضروري لاتباع نظام غذائي مُتوازن وصحِّي، والحفاظ على صحَّة العَينين.**
- **الاحتياطات: يجب الانتباهُ إلى عدم الإكثار من تناول التمر عند مرضى السكَّري، واتِّباع إرشادات الطبيب.**

---

(١) لخصت هذا الموضوع من الموسوعة الصحية وهي موسوعة معتمدة عدا لمحة عن وجبة الإفطار حول العالم فقد لخصتها من الموسوعة الحرة

القهوة والشاي

- يتناول الكثير من الناس القهوة أو الشاي صباحا وهي مشروبات تحتوي على الكافيين كي يشعروا بقدرٍ أكبر من اليقظة والتنبُّه لبعض الوقت ويقول الكثير من الناس إنَّهم يصبحون أكثر تركيزاً ونشاطاً بعد استهلاك الكافيين.
- وهناك بعضُ الأبحاث التي تشير إلى منافع الكافيين في تحسين نظام المناعة والقدرة على مكافحة السرطان والوقاية من الخرف.
- يقول الطب: مادة الكافيين آمنة، ويمكن لمعظم الناس أن يتناولوا المشروبات أو الأطعمة التي تحتوي على الكافيين لكن بكميات معتدلة وتعتمد الكمياتُ المعتدلة على حجم وعمر وصحة الشخص لذا يقترح بعض الأطباء تناول ١٠٠ إلى ٢٠٠ ملغ من الكافيين يومياً كحد وسط بين الأدنى والأعلى، ولكن كل شخص يختلف قليلاً عن غيره.
- الكمية المعتدلة يوميا: يمكن أن تتراوح هذه الكمية بين ١٥٠ ملغ (كوب واحد من القهوة) و ٦٠٠ ملغ (٤ أكواب) يومياً لذا لا ينبغي الإكثار من ذلك.
- وينبغي أن تكون الكمية أقل بالنسبة للمراهقين والأطفال والمرأة الحامل.

علامات تجاوز الحد:

فيما يلي بعض الإشارات التي قد تدلُّ على أنَّ الشخص يستهلك كمية كبيرة من الكافيين:

* الأرق أو الشعور بالتوتُّر والانزعاج.
* تسرُّع دقات القلب أو تقطُّع دقات القلب (خوارج الانقباض القلبيَّة)
* رجفان العضلات.
* قد يتسبب له بقرحة أو حرقة في المعدة ويجب مراجعة الطبيب في هذه الحالة.

لمحة عن وجبة الإفطار حول العالم

- تتنوع وجبات الإفطار حول العالم من حيث محتواها، ففي شرق آسيا تؤكل أشكال الأرز المطهو أو المقلي، وفي اليابان، تكون البحريات جزء من وجبة الإفطار، إجمالا لا تختلف الوجبات (الإفطار، الغداء والعشاء) عن بعضها في الشرق الأقصى بالمقدار الحاصل في الأجزاء الأخرى من العالم.
- والإفطارُ الشَّائع في معظم الدُّول العربية هو القهوة أو الشاي مع الخبز وأشياء يغمس بها، ففي مصر يعتبر الفول المدمس الغماس الأشهر للإفطار، وعادة ما يصحبها زيت أو سمن، كما يؤكل البصل بشكليه الأخضر والمقطع، الطماطم والخيار بالإضافة إلى أعشاب كالجرجير وورق السبانخ وفي الشام وتركيا أيضا، يعتبر الزيت والزعتر، اللبنة، الحمص الشكل الرئيسي للغماس، إضافة إلى الأجبان والألبان، وهذا إفطارٌ جيِّد ومرتفع القيمة الغذائيَّة، لا سيَّما إذا جرى تناولُ أكثر من نوعٍ من الطعام في الوجبة نفسِها، مثل تناول الفول ولبن الزَّبادي والخبز، أو تناول الحمُّص والفول والخبز، ويُضاف إليه المربَّى أو العسل أحياناً وتعتمد القيمةُ الغذائيَّة لهذا الإفطار على الكمِّيات المتناوَلة من هذه الأغذية. وهذا الإفطارُ، بشكلٍ عام، غنيٌّ بالبروتين والمواد الكربوهيدراتيَّة (السكَّرية) والدُّهون والعديد من الأملاح المعدنية والفيتامينات ولكن، لا تتناول جميعُ الأسر مثلَ هذا الإفطار؛ فالأسرُ الفقيرة في بعض الدول العربيَّة تتناول الشاي مع الخبز في إفطارها، وهو إفطارٌ فقير بالقيمة الغذائية، وقد يسبِّب استمرارُ تناوله مشاكلَ غذائيَّة لصعوبة الحُصول على المخصَّصات أو الحصص الغذائيَّة في الوجبات الأخرى.
- لا تؤكل اللحوم كثيرا على وجبة الإفطار، ويعتبر الشاي المشروب الأكثر شعبية للشرب على الإفطار بالرغم من جدته النسبية في المطبخ الشرق متوسطي، مستبدلا مشروبات تقليدية كاليانسون والكردية.

- في أوروبا إجمالا، تتكون وجبة الإفطار من مخبوزات يرافقها زبده ومربى، وقد تؤكل معها أيضا اللحوم الباردة، أو وجبات الإفطار المطبوخة كالبيض المسلوق والمقلي، البطاطس المقلية بكمية قليلة من الزبدة أو الزيت، أو اللحوم كالسجق أو اللحم المقدد، الفقع والطماطم. يشرب عادة الشاي أو القهوة مع الإفطار.
- في أمريكا الشمالية، الإفطار الأكثر شيوعا هو الحبوب المجففة مع الحليب، القهوة أو الإفطار الحلو كألبانيك أو الدونتس مصحوبا بقهوة أو حليب.

أهمية وجبة الإفطار

تعتبر وجبة الإفطار أهم الوجبات اليومية من الناحية الغذائية؛ فتناولُ إفطار جيِّد يساعد الشخص على زيادة نشاطه وتحمُّله للعمل، كما يساعد أجهزةَ الجسم على العمل بطريقة سليمة ولذلك، يجب أن يساهمَ الإفطارُ في تزويد الجسم برُبع الحاجات الغذائية اليومية للشخص على الأقل.

نماذج لوجبة فطور مثالية

١) حليب أو فاكهة + خبز + مربى أو شاي + جبن أو لانشون.
٢) القهوة أو الشاي + الخبز + الجبن أو البيض، + المربَّى أو العسل أحياناً.
٣) التمر + القهوة + الخبز + أي نوع من البقوليات + الجبنة البيضاء أحيانا.
٤) التمر + الشاي أو القهوة + الخبز + الحليب + الحمص.

آداب الطعام قبل وأثناء وبعد تناوله [1]

- الاعتناء بما دلت الشريعة على فضله من الأطعمة كالخبز والتمر والثريد وزيت الزيتون والخل لحديث النبي ﷺ قال: (أكرموا الخبز). [2] ولم يصح النهي عن قطعه بالسكين وقال ﷺ: (بيتٌ لا تمر فيه كالبيت لا طعام فيه) [3] وفي حديثٍ آخر قال ﷺ: (بيت لا تمر فيه جياعٌ أهله) [4] وقال ﷺ أيضا: (كلوا الزيت وادَّهنوا به فإنه من شجرة مباركة) [5] وقال ﷺ: (نعم الإدام الخل) [6] وعَن أنس رضي الله عنه عَن النَّبِي ﷺ قال: "فضل عَائِشَة على النِّسَاء كفضل الثَّرِيد على سَائِر الطَّعَام" [7].
- وما راق للإنسان من الأطعمة بعد ذلك أكله كما كان النبي ﷺ –مثلاً–يعجبه الذراع والدباء –القرع–وهذا عائد إلى النفس.
- من الآداب الاجتماع على الطعام، وعدم الأكل متفرقين، لقوله ﷺ: (اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله عليه يبارك لكم فيه) [8] وينتج عن ذلك ما قاله ﷺ: (طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة

---

[1] آداب الأكل مستفادة "بتصرف شديد" من كتاب سلسلة الآداب الإسلامية بالشاملة للشيخ محمد صالح المنجد حفظه الله فليراجعه من أحب الاستزادة.

[2] (حسن) أخرجه (ك هب) انظر صحيح الجامع

[3] (صحيح) (هـ) عن سلمى انظر صحيح الجامع

[4] أخرجه أحمد ومسلم وأبو داود والترمذي وبن ماجه

[5] صحيح الترمذي عن عمر وأخرجه أحمد والحاكم والترمذي عن أبي أسيد انظر صحيح الجامع

[6] صحيح أحمد ومسلم عن جابر

[7] متفق عليه

[8] حسن أخرجه (حم د هـ حب ك) عن وحشي انظر في صحيح الجامع

يكفي الثمانية) [١]

- ومن الآداب انتظار الطعام حتى يبرد قليلا لحديث أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها: أنها كانت إذا أثردت غطته شيئا حتى يذهب فوره، ثم تقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "إنه أعظم للبركة" [٢]، وعن أبي هريرة ﷺ موقوفا بلفظ: "لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره" [٣]
- ومن الآداب تنقية الطعام قبل أكله: لحديث أنس ﷺ أن النبي ﷺ: (كان يؤتى بالتمر فيه دودٌ، فيفتشه يخرج السوس منه) [٤].
- ومن آداب الطعام غسل اليدين قبله، لحديث كان النبي ﷺ: (... إذا أراد أن يأكل غسل يديه) [٥].
- ومن الآداب أن يجلس ناصباً اليمنى جالساً على اليسرى، أو يجلس القرفصاء إن كان متهيأ للقيام كما جاء في رواية ـ ولا يجلس متكئاً، لأن النبي ﷺ قال: (أما أنا فلا آكل متكئاً) [٦] ولا منبطحا لأنه قد ورد في الحديث أن النبي ﷺ: (نهى عن الجلوس على مائدة يشرب عليها الخمر وأن يأكل الرجل وهو منبطح على بطنه) [٧].
- ومن الآداب أن يدنوا من الطعام: لقوله ﷺ: (ادن يا بني ...) [٨]
- وأن يسمي الله ﷻ قبل الطعام ويدعو بالمأثور لقوله ﷺ: (يا غلام سم الله) وقد جاء صريحاً بلفظ: (يا غلام إذا أردت أن تأكل فقل: باسم الله) فإن نسي فليقل

---

[١] صحيح أخرجه أحمد ومسلم والنسائي والترمذي انظر صحيح الجامع

[٢] أخرجه أحمد وقال هو حديث حسن.

[٣] أخرجه البيهقي بإسناد صحيح.

[٤] صحيح رواه أبو داود وغيره

[٥] النسائي بإسنادٍ صحيح، قال الألباني وهذا حديثٌ عزيزٌ في هذه المسألة

[٦] الترمذي والألباني في صحيح الجامع

[٧] (حسن) أخرجه (د هـ ك) عن ابن عمر انظر في صحيح الجامع

[٨] صحيح (د ت حب) عن عمر بن أبي سلمة انظر في صحيح الجامع)

عندما يذكر بسم الله أوله وآخره لحديث أم كلثوم عن عائشة رضي الله عنهما مرفوعاً: (إذا أكل أحدكم طعاماً فليأكل باسم الله، فإن نسي في أوله فليقل: باسم الله أوله وآخره) ومن دعائه ﷺ: (اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه – وأما اللبن فيقال– اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإنه ليس يجزئ من الطعام والشراب غير اللبن) [١]

- وأن يأكل بيمينه بثلاث أصابع منها: لقوله ﷺ: (وكل بيمينك) وفي الحديث الصحيح: (أنه ﷺ كأن يأكل بثلاثة أصابع) ولا يأكل بشماله لقوله ﷺ: (لا يأكلن أحدكم بشماله ولا يشربن بها، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله) [٢]
- وأن يأكل مما يليه: لقوله ﷺ أيضاً: (وكل مما يليك)[٣] من جوانب الطعام لقوله ﷺ: (كلوا من جوانبها ودعوا ذروتها –أي وسطها– يبارك لكم فيها) [٤] وقال ﷺ أيضاً: (إن البركة وسط القصعة فكلوا من نواحيها ولا تأكلوا من رأسها) [٥]
- وإذا سقطت اللقمة فلا يتركها لقوله ﷺ: (إذا طعم أحدكم فسقطت لقمته من يده، فليمط ما رابه منها وليطعمها ولا يدعها للشيطان) [٦].
- ألا يمسح يده حتى يَلعِقها، أو يُلعقها وكذا وعاء الطعام لقوله ﷺ: (إذا أكل أحدكم الطعام فلا يمسح يده حتى يلعقها أو يُلعِقها، ولا يرفع الصفحة حتى

---

(١) قال الترمذي حديثٌ حسن وصححه الألباني

(٢) رواه مسلم

(٣) متفق عليه

(٤) أخرجه أبو داود وإسناده حسن

(٥) قال الألباني في الصحيحة أخرجه الطحاوي في "مشكل الآثار" (١ / ٥٥) وغيره بسند صحيح وهو مخرج في "المشكاة"

(٦) رواه مسلم

يلعقها فإن آخر الطعام فيه البركة) [١]

- ومن الآداب التنويع في الطعام لأن هذا من التوازن، وقد فعله النبي ﷺ في طعامه حيث: (كان ﷺ يأكل البطيخ بالرطب ويقول: نكسر حر هذا ببرد هذا، وبرد هذا بحر هذا) [٢] قال العلماء: وهذا يدل على اعتداله ﷺ في أنواع الأطعمة التي كان يتناولها.
- ومن الآداب إذا لم يعجبه شيءٌ من الطعام فإنه لا يتأفف ولا يتذمر وإنما يتركه فقط، كما جاء في الحديث: «ما عَابَ رسول الله ﷺ طعاماً قطُّ، إن اشْتَهَاهُ أكله، وإن كَرهه تركه» [٣].
- ومن آداب الأكل ألا يأكل حتى يمتلأ: لقوله ﷺ في الحديث: «ما مَلأ آدميّ وعاء شَراً من بَطْنٍ، بِحَسْب ابن آدم لُقَيْمَات يُقِمنَ صُلْبَه، فإن كان لا مَحَالةَ: فَثُلُث لطَعَامِه، وثُلث لشرابِهِ، وثُلُث لنَفَسِه» [٤].
- ومن الآداب ألا يقرن بين تمرتين وغيرها من الفواكه خصوصاً إذا شاركه غيره، لأن النبي ﷺ: «نَهَى أن يَقْرُنَ الرجل بين التمرتين، إلا أن يَستأذِنَ أصحابه»[٥].
- ومن الآداب أن يكف الجشاء بقدر ما يمكن لحَدِيثِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: "تَجَشَّأَ رَجُلٌ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: كف عنا جشاءك، فإن أطول الناس شبعا في الدنيا أطولهم جوعا يوم القيامة" [٦].
- فإذا فرغ من الطعام ورفعت مائدته فليحمد الله لأن النبي ﷺ علمنا ذلك بقوله: (الحمد لله كثيراً مباركاً طيباً فيه، غير مكفي ولا مودع ولا مستغنٍ عنه ربنا) [٧]

---

(١) النسائي وهو حديثٌ صحيح

(٢) رواه أبو داود، والترمذي، وحسنه الترمذي، قال الشيخ عبد القادر الأرنؤوط: وهو كما قال.

(٣) أخرجه البخاري ومسلم وأبو داود والترمذي.

(٤) أخرجه الترمذي وقال: هذا حديث حسن صحيح، ورواه أيضاً ابن حبان وابن ماجة والحاكم وصححه الذهبي.

(٥) أخرجه البخاري ومسلم والترمذي وأبو داود

(٦) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَابْنُ مَاجَهْ وَالْبَيْهَقِيُّ، وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ: حَدِيثٌ حَسَنٌ. وحسنه الألباني في المشكاة والصحيحة وغيرهما

(٧) رواه البخاري

وفي الحديث قال النبي ﷺ: (من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقني من غير حولٍ مني ولا قوة غفر له ما تقدم ما ذنبه) [1].

- **كذلك من آداب الأكل المضمضة بعد الطعام، خاصة إذا أراد أن يصلي لحديث سويد بن النعمان ﵁ قال: (فَلَمَّا صلى دَعَا بالأطعمة، فَلم يُؤْت إِلَّا بالسويق، فَأمر بِهِ فثري، وَأكل وأكلنا ثمَّ قَامَ النَّبِي ﷺ إِلَى الْمغرب، فَمَضْمض ومضمضنا، ثمَّ صلى الْمغرب وَلم يتَوَضَّأ، وَمن الروَاة من قَالَ: فدعي بِطَعَام، فَلم يجده إِلَّا سويقاً، فلاك مِنْهُ، وأكلنا مَعَه، ثمَّ دَعَا بماءٍ فَمَضْمض، ثمَّ صلى وصلينا، وَلم يتَوَضَّأ) [2]**

[1] حسنه الترمذي

[2] متفق عليه



المبحث الثالث:

من الصباح حتى صلاة الظهر

اللباس وأحكامه

فإذا انتهى من تناوله للإفطار وأراد أن يلبس فعليه أن يختار اللباس المناسب لعمله لقوله ﷺ: «ما على أحدكم إن وجد سعة أن يتخذ ثوبين، ليوم الجمعة غير ثوب مهنته» [١]

مع الالتزام بالضوابط الشرعية التالية: –

* أولا: التوسط والاعتدال في اللباس فلا إسراف ولا مبالغة لقول رسول الله ﷺ: «كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا من غير إسراف ولا مخيلة»[٢] ولا لباس الدون لحديث الأحوصِ عَن أبيهِ ﷺ قَالَ: «أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَعَلَى ثَوْبٌ دُونٌ فَقَالَ لِي: «أَلَكَ مَالٌ؟» قُلْتُ: نَعَمْ. قَالَ: «مِنْ أَيِّ الْمَالِ؟» قُلْتُ: مِنْ كُلِّ الْمَالِ قَدْ أَعْطَانِي اللَّهُ منَ الإبلِ وَالْبَقر وَالْخَيْلِ وَالرَّقِيقِ قَالَ: «فَإِذَا آتَاكَ اللَّهُ مَالًا فَلْيُرَ أَثَرُ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَكَرَامَتِهِ» [٣] .
* ثانيا: أن يحرص الإنسان على أن يكون نظيفا مرتبا في نفسه ولباسه فقد أوصى النبي ﷺ بعض أصحابه فقال: «إنكم قادمون على إخوانكم، فأصلحوا رحالكم وأصلحوا لباسكم حتى تكونوا شامة في الناس، فإن الله لا يحب الفحش ولا التفحش» [٤] وفي الحديث: «أن رجلا جاء النبي ﷺ ثائر اللحية والرأس، فأشار إليه الرسول ﷺ كأنه يأمره بإصلاح شعره ففعل، ثم رجع، فقال النبي ﷺ: أليس هذا خيرا من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان» [٥] وفي حديث جابر بن عبد الله ﷺ قال: «أتانا رسول الله ﷺ (زائرا في منزلنا) فرأى رجلا شعثا قد تفرق شعره: أما وجد هذا ما يسكن به شعره ورأى آخر عليه ثياب وسخة فقال:

---

(١) رواه أبو داود وابن ماجة وابن خزيمة

(٢) صحيح رواه أحمد والبخاري والنسائي وأبو داود وابن ماجة

(٣) صحيح رَوَاهُ أَحْمَدُ وَالنَّسَائِيُّ وأبو داود والحاكم

(٤) أخرجه أبو داود والحاكم وأحمد وقال الحاكم: "صحيح الإسناد" ووافقه الذهبى.

(٥) رواه الإمام مالك (رحمه الله) في الموطأ

أما كان هذا يجد ما يغسل به ثوبه» [1]

* ثالثا: استحباب الابتداء باليمين في اللباس لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ يعجبه التيمن في شأنه كله: في طهوره، وترجله، وتنعله»[2]
* رابعا: أن يكون اللباس ساترا لقوله تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا ۖ وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ۚ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾[3] ويتحقق الستر بأمرين:
   1) الأول: أن يكون واسعا لا يحجم ما تحته
   2) الثاني: أن يكون غليظا لا يشف عما تحته
* خامسا: ألا يكون لباسا خاصا بالكفار أو الفجار لنهي النبي ﷺ عن التشبه بهم قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ» [4] وفي الحديث: "ليس منا من تشبه بغيرنا، لا تشبهوا باليهود ولا بالنصارى" [5].
* سادسا: ألا يكون لباس شهرة أو خيلاء لحديث ابْنِ عُمَرَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ لَبِسَ ثَوْبَ شهرةٍ في الدُّنْيَا أَلْبَسَهُ اللَّهُ ثَوْبَ مَذَلَّةٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»[6].
* سابعا: ألا يلبس الرجل لباس المرأة ولا المرأة لباس الرجل لحديث أبي هريرة ﷺ قال: "لعن رسول الله ﷺ الرجل يلبس لبسة المرأة والمرأة تلبس لبسة الرجل"[7].

---

(1) صحيح أخرجه أبو داود والنسائي الشطر الأول منه وأحمد ودحيم في "الأمالي" وأبو يعلى في "مسنده" وابن حبان وأبو نعيم في "الحلية" قال الألباني: قلت: وهذا سند صحيح على شرط الشيخين كما قال الحاكم، ووافقه الذهبي.

(2) متفق عليه

(3) الأعراف – الآية ٢٦

(4) حسن رَوَاهُ أَحْمد وَأَبُو دَاوُد والألباني في المشكاة وغيرها

(5) حسنه الألباني أخرجه الترمذي من طريق ابن لهيعة مرفوعا وقال: "إسناده ضعيف، ورواه ابن المبارك فلم يرفعه". قال الألباني: قد وجدته من طريق غيره، أخرجه الطبراني في "الأوسط"

(6) حسن رَوَاهُ أَحْمد والنسائي وَأَبُو دَاوُد وَابْن مَاجَه

(7) أخرجه أبو داود وابن ماجه والحاكم وأحمد من طريق سهيل بن أبي صالح عن أبيه عنه. وقال الحاكم: "صحيح على شرط مسلم"، وأقره الذهبي، وهو كما قالا ورواه ابن حبان أيضًا في "صحيحه" وعزاه المنذري في "الترغيب" والشوكاني في "نيل الأوطار" للنسائي، ولعله في "سننه الكبرى"، ثم

الذهاب للعمل

ثم بعد ذلك يذهب إلى عمله ليبتغي من فضل الله محتسبا الأجر والثواب من الله ﷻ حريصا على معرفة ضوابط العمل وأحكامه قبل مباشرته ليلتزم بها والتي هي:

١) أن يتأكد من أن العمل الذي يريد القيام به ليس فيه حرام ولا شبهة لأن أي عمل حرام كالربا أو بيع الخمور والمسكرات وما شابه أو السرقة والنهب أو العمل في الدعارة والتهريب وغيرها من المحرمات ينبغي للمؤمن أن يغض الطرف عنها ولا يفكر فيها لأنها حرام والحرام لا فائدة فيه ولا منفعة بل هو سحت ينغص حياة صاحبه في الدنيا ويوجب له العقوبة في الآخرة لقوله ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [١] وقوله ﷻ: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ ۖ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ﴾ [٢] وقوله ﷺ: (إن رجالا يتخوضون في مال الله بغير حق فلهم النار بذلك يوم القيامة)[٣] وَعَنْ أَبِي أُمَامَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنِ اقْتَطَعَ حَقَّ امْرِئٍ مُسْلِمٍ بِيَمِينِهِ فَقَدْ أَوْجَبَ اللَّهُ لَهُ النَّارَ وَحَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ» فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: وَإِنْ كَانَ شَيْئا يسير يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «وَإِنْ كَانَ قَضِيبًا من أَرَاك» [٤]

والمتشابه كذلك لحديث النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْحَلَالُ بَيِّنٌ وَالْحَرَامُ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فَمَنِ اتَّقَى الشبهاب استبرَأَ لدِينه وعِرْضِهِ ومَنْ وقَعَ فِي الشبُّهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا

طبع، وهو فيه ثم قال الشوكاني: "ورجاله رجال الصحيح".

[١] البقرة – الآية ١٧٢

[٢] المائدة – الآية ٤

[٣] مسلم وغيره

[٤] رَوَاهُ أحمد ومُسلم والنسائي وابن ماجة

فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُله أَلا وَهِي الْقلب» [1]

فمن أبى إلا التساهل في شأن رزقه فليحذر الذين يخالفون عن أمر الله ﷻ ورسوله ﷺ أن تصيبهم فتنة أو يصيبهم عذاب أليم. لهذا كانت المرأة في عهد سلفنا الصالح تقول لزوجها عند ذهابه للعمل اتق الله فينا ولا تأخذ من الحرام فإنا نصبر على الجوع ولا نصبر على النار.

٢) أن يكون العمل حلالا لكنه يستلزم سلوكيات لا تجوز شرعا مثل أي عمل حلال لكن لا يسمح للعامل فيه أن يصلي الصلاة في وقتها أو فيه اختلاط (خاص ودائم) [2] وخلوة بين الرجال والنساء وهكذا.

٣) ألا تكون الدنيا أكبر الهم ومبلغ العلم وغاية الرغبة لقول المصطفى ﷺ: "من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه وفرق عليه شمله ولم يأته من الدنيا إلا ما قدر له"[3]. لذلك كان من دعاء النبي ﷺ: كما في حديث ابْنِ عُمَرَ ﵄ قَالَ: قَلَّمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُومُ مِنْ مَجْلِسٍ حَتَّى يَدْعُوَ بِهَؤُلَاءِ الدَّعَوَاتِ لِأَصْحَابِهِ: «اللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا تَحُولُ بِهِ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّتَكَ وَمِنَ الْيَقِينِ مَا تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيْنَا مُصِيبَاتِ الدُّنْيَا وَمَتِّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوَّتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا» [4].

٤) أن تكون نيته الدافعة له على العمل عف نفسه ومن يعول واستغنائهم عن الناس

---

(١) مُتَّفق عَلَيْهِ

(٢) لأن الاختلاط المؤقت والعابر جائز بضوابطه كاختلاط الطرقات واختلاط الركاب بسيارات الأجرة واختلاط الأسواق وغيرها لأن هذا النوع من الاختلاط غالبا لا تترتب عليه معرفة ولا تزول به الكلفة بين الرجال والنساء

(٣) صحيح أخرجه الترمذي وابن ماجة وابن حبان والألباني في الصحيحه

(٤) حسن رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ والحاكم والألباني في صحيح الجامع

لأن أفضل شيء أن يأكل الإنسان من عمل يده لقوله ﷺ: «مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدَيْهِ وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عمل يَدَيْهِ»[١]. وعن عباية بن رفاعة ﷺ قال: سئل رسول الله ﷺ: أي الكسب أطيب؟ قال: "أطيب الكسب عمل الرجل بيده، وكل بيع مبرور" [٢].

وقد نهى النبي ﷺ عن مسألة الناس ورغب في الاعتماد على الذات والعمل حتى ولو كان الاحتطاب فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ ﷺ: أَنَّ أَهْلَهُ شَكَوْا إِلَيْهِ الْحَاجَةَ فَخَرَجَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ لِيَسْأَلَهُ لَهُمْ شَيْئًا فَوَافَقَهُ عَلَى الْمِنْبَرِ وَهُوَ يَقُولُ: (أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ آنَ لَكُمْ أَنْ تَسْتَغْنُوا عَنِ الْمَسْأَلَةِ فَإِنَّهُ مَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّه اللَّهُ وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ مَا رُزق عَبْدٌ شَيْئًا أَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ وَلَئِنْ أَبَيْتُمْ إِلَّا أن تسألوني لأعطيَنَّكُم ما وجدت) [٣] وعن عوف بن مالك قال: كنا عند رسول الله ﷺ سبعةً أوثمانيةً أوتسعةً، فقال: ألا تبايعون رسول الله؟! وكنا حَدِيثَ عَهْد ببيعة قلنا: قد بايعناك! حتى قالها ثلاثاً، فبسطنا أيدينا، فبايعناه فقال قائل: يا رسول الله إنا قد بايعناك؛ فَعَلامَ نبايِعُكَ؟! قال: "أن تعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً، وتُصَلُّوا الصلواتِ الخمسَ، وتَسْمَعُوا وتُطِيعُوا– وأسر كلمةً خَفِيَّةً، قال:– ولا تسألوا الناس شيئاً" قال: فلقد كان بعض أولئك النفر يسقط سوطه، فما يسأل أحداً أن يناوله إياه [٤].

لأن الاستغناء عن الناس عز المؤمن قال ﷺ: («أتاني جبريل فقال: يا محمد عش ما شئت فإنك ميت وأحبب من شئت فإنك مفارقه واعمل ما شئت فإنك مجزي به واعلم أن شرف المؤمن قيامه بالليل وعزه استغناؤه عن الناس» [٥] .

---

(١) رَوَاهُ الْبُخَارِيّ وأحمد وابن ماجة

(٢) صحيح. رواه أحمد والطبراني في "الأوسط" والحاكم والألباني في الصحيحة

(٣) قال الشيخ الألباني حسن صحيح

(٤) أخرجه مسلم وابن حبان

(٥) (حسن) [الشيرازي في الألقاب، ك، هب] عن سهل بن سعد [هب] عن جابر، [حل] عن علي. الصحيحة٨٣١.

الخروج من البيت

فإذا ما أرادا المؤمن الخروج من البيت تحصن من الشيطان بالمأثور عن أنس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: [من قال: يعني إذا خرج من بيته بسم الله توكلت على الله لا حول ولا قوة إلا بالله يقال له: كفيت ووقيت وهديت وتنحى عنه الشيطان فيقول لشيطان آخر: كيف لك برجل قد هدي وكفي ووقي] [١]

وعن أم سلمة رضي الله عنها قالت: [ما خرج النبي ﷺ من بيتي قط إلا رفع طرفه إلى السماء فقال: (بسم الله توكلت على الله اللهم إني أعوذ بك من أن أضل أو أضل أو أزل أو أزل أو أظلم أو أظلم أو أجهل أو يجهل علي)] [٢] .

آداب الطريق [٣]

- فإذا سار في الطريق مشى بتواضع لقوله ﷻ: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَٰنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [٤] مشياً معتدلاً لا مشية المتماوت ولا سرعة خفاف العقول لقوله ﷻ: ﴿وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ﴾ [٥] رافعا رجليه لا يسحبهما سحبا لحديث علي ﷺ قال: «كان رسول الله ﷺ إذا مشى تكفّأ تكفُّؤاً، كأنما يَنحَطُّ من صَبَب» [٦] ناظراً أمامه متجنباً كثرة الالتفات إلا لحاجة ولا يمشي في نعل واحدة لقوله ﷺ: «لا يمشِ أحدكم في نعلٍ واحدة،

---

(١) صحيح أخرجه الترمذي في السنن وأبو داود والنسائي والألباني في صحيح الجامع

(٢) صحيح أخرجه أحمد والنسائي وأبو داود والترمذي وابن ماجة

(٣) للاستزادة انظر سلسلة الآداب الإسلامية للمنجد

(٤) الفرقان – الآية ٦٣

(٥) سورة لقمان

(٦) أخرجه أحمد والترمذي وابن حبان وبعضه ثبت في صحيح مسلم

لِيُنْعِلْهُما جميعاً أو ليخلعهما جميعاً» وفي رواية: «لِيُحْفِهِما جميعاً، أو لِيُنْعِلهِما جميعاً» [1].

أما المرأة فعليها أن تمشي بوقار على استحياء لقوله ﷻ: ﴿فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ﴾ [2] حريصة على الاعتدال وعدم ضرب الأرض ولن تستطيع ذلك إلا إذا لبست حذاءً مناسباً لا يصدر صوتاً ولا يجعلها تمشي متمايلة لقوله ﷻ: ﴿وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ﴾ [3] ولقوله ﷺ: [صنفان من أهل النَّار لم أرهما: قوم مَعَهم سياطٌ كأذناب الْبَقر يضْربُونَ النَّاس، ونساءٌ كاسياتٌ عارياتٌ، مميلاتٌ مائلاتٌ، رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة، لَا يدخلن الْجنَّة وَلَا يجدن رِيحهَا، وَإِن رِيحهَا لتوجد من مسيرَة كَذَا وَكَذَا] [4] مستحضراً حقوق الطريق ليقوم بها وهي: كما بينها النبي ﷺ بقوله: [إِيَّاكُمْ وَالْجُلُوس فِي الطرقات فَقَالُوا: يَا رَسُول الله، مَا لنا من مجالسنا بدٌّ، نتحدث فِيهَا فَقَالَ رَسُول الله ﷺ: "فَإِذا أَبَيْتُم إِلَّا الْمجْلس فأعطوا الطَّرِيق حَقه" قَالُوا: وَمَا حق الطَّرِيق يَا رَسُول الله؟ قَالَ: "غض الْبَصَر، وكف الْأَذَى، ورد السَّلَام، وَالْأَمر بِالْمَعْرُوفِ، وَالنَّهْي عَن الْمُنكر"] [5].

- فأما غض البصر قال ﷻ: ﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [6] وهذا لمن يديم النظر بقصد، أما من نظر إلى امرأة أجنبية بدون قصد فعليه أن يصرف بصره عنها ولا يستمر قال جرير بن عبد الله رضي الله عنه: [سألت رسول الله ﷺ عن نظر الفجأة فأمرني أن أصرف بصري] [7]

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم وغيرهما

(٢) القصص – الآية ٢٥

(٣) النور – الآية ٣١

(٤) رواه مسلم

(٥) البخاري ومسلم من حديث أبي سعيد رضي الله عنه

(٦) النور – الآية ٣٠

(٧) رواه مسلم، وأحمد، والترمذي، وأبو داود، والدارمي

- **ومن حقوق الطريق: إلقاء السلام وهو سنة لقوله ﷺ: [حق المسلم على المسلم ست: وذكر منها إذا لقيته فسلم عليه] وأما رد السلام فهو واجب، لقوله تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ [1] .. انظر تتمة أحكام السلام في الهامش[2]**

---

[1] النساء – الآية ٨٦

- [2] **ويستحب تكرار السلام ثلاثا إذا كان الجمع كثيرا أو شك في سماع من سلم عليه فعن أنس ﷺ أن النبي ﷺ كان: (.. وإذا أتى قوم فسلم عليهم سلم عليهم ثلاثا) رواه البخاري**
- **ويستحب أن يرفع صوته بالسلام، وبالرد، لحديث ثابت بن عبيد قال: أتيت مجلسا فيه عبد الله بن عمر رضي الله عنهما فقال: إذا سلمت فأسمع فإنها تحية مباركة طيبة) رواه البخاري في الأدب المفرد وقال الألباني صحيح**
- **ومن السنة السلام على من عرفت ومن لم تعرف لحديث عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما أن رجلا سأل النبي ﷺ: أي الإسلام خير؟ قال: (تطعم الطعام وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف) البخاري ومسلم**

  لأن سلام الخاصة من علامات الساعة، عن ابن مسعود ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: (إن من أشراط الساعة إذا كانت التحية على المعرفة وفي رواية: أن يسلم الرجل على الرجل، لا يسلم عليه إلا للمعرفة) أحمد والألباني في السلسلة الصحيحة وفي رواية: (إن بين يدي الساعة تسليم الخاصة...) أحمد والألباني في السلسلة الصحيحة
- **ومن السنة عند سلف الأمة وخلفها أنهم كانوا يسلمون قبل كلامهم، وسؤال حاجاتهم، فهذا هو المعتمد في هذا الفصل مع ضعف الحديث الذي فيه أن السلام قبل الكلام.**
- **ومن السنة تكرار السلام عند كل لقاء وإن كان قريبا لحديث: (إذا لقي أحدكم أخاه فليسلم عليه، فإن حالت بينهما شجرة أو جدار أو حجر ثم لقيه فليسلم عليه) أبو داوود بإسنادين موقوف ومرفوع قال الألباني صحيح موقوفا ومرفوعا**
- **وسلام الرجل على المرأة الاجنبية، منعه بعض أهل العلم، وأجازه البعض بقيد أمن الفتنة، وهو المختار، وعلة المنع ظاهرة، وهي سد الذريعة وخشية الافتتان وما ورد عن الرسول ﷺ في ذلك، فهو معصوم مأمون من الفتنة وما ورد عن الصحابة، يحمل على أمن الفتنة ومثاله: ما رواه ابن أبي حازم عن أبيه عن**

سهل ﷺ قال: كانت لنا عجوز ترسل إلى بضاعة-نخل بالمدينة-فتأخذ أصول السلق فتطرحه في قدر وتكركر حبات من شعير، فإذا صلينا الجمعة انصرفنا ونسلم عليها، فتقدمه إلينا، فنفرح من أجله، وما كنا نقيل ولا نتغدى إلا بعد الجمعة) رواه البخاري

- أما السلام على الصبيان فيستحب لحديث أنس بن مالك ﷺ: (أنه كان يمشي مع رسول الله ﷺ فمر بصبيان فسلم عليهم) البخاري ومسلم
- وأفضل صيغة للسلام: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. يليها: السلام عليكم ورحمة الله. يليها: السلام عليكم. لما رواه أبو هريرة ﷺ أن رجلا مر على رسول الله ﷺ وهو في مجلس فقال: السلام عليكم، فقال:(عشر حسنات). فمر رجل آخر فقال: السلام عليكم ورحمة الله، فقال:(عشرون حسنة). فمر رجل آخر فقال: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، فقال:(ثلاثون حسنة) البخاري في الأدب المفرد أحمد والترمذي والدارمي وقال الألباني صحيح
- وأما السلام بالإشارة فالأصل فيه النهي، لأنه من فعل أهل الكتاب ونحن أمرنا بمخالفتهم، وعدم التشبه بهم فقد أخرج النسائي بسند جيد عن جابر ﷺ رفعه: (لا تسلموا تسليم اليهود، فإن تسليمهم بالرؤوس والأكف والإشارة) ولا تعارض بين هذا الحديث وما روته أسماء بنت يزيد أنها قالت: (ألوى النبي ﷺ بيده إلى النساء بالسلام) صحيح رواه الترمذي واللفظ له، وأحمد وابن ماجه والدارمي، والبخاري في الأدب المفرد قال النووي رحمه الله: فهذا محمول على أنه ﷺ جمع بين اللفظ والإشارة، ويؤكد هذا أن أبا داود روى هذا الحديث، وقال في روايته: (فسلم علينا)
- ومن السنة أن يسلم الراكب على الماشي، والماشي على القاعد، والقليل على الكثير، والصغير على الكبير لما ورد من أحاديث صحاح، منها: ما رواه أبو هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: (يسلم الراكب على الماشي، والماشي على القاعد، والقليل على الكثير) البخاري ومسلم. وفي رواية للبخاري: (يسلم الصغير على الكبير، والمار على القاعد، والقليل على الكثير)
- ويجزئ سلام الواحد نيابة عن الجماعة، وكذا رده لحديث علي بن أبي طالب ﷺ قال: (يجزئ عن الجماعة إذا مروا أن يسلم أحدهم ويجزئ عن الجلوس أن يرد أحدهم) أبو داود وصححه الألباني
- ولا يشرع أن نبدأ أهل الكتاب بالسلام لقوله ﷺ: (لا تبدؤوا اليهود والنصارى بالسلام فإذا لقيتم أحدهم في طريق فاضطروه إلى أضيقه) رواه مسلم . قال النووي: قال أبو سعد-المتولي-: لو أراد تحية ذمي، فعلها بغير السلام، بأن يقول: هداك الله، أو أنعم الله صباحك قلت [أي: النووي]: هذا الذي قاله أبو سعد لا بأس به إذا احتاج إليه، فيقول: صبحت بالخير، أو السعادة، أو بالعافية، أو صبحك الله بالسرور، أو بالسعادة والنعمة، أو بالمسرة، أو ما أشبه ذلك.

- ومن حقوق الطريق وجوب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر لقول الرسول ﷺ: [من رأى منكم منكرا فليغيره بيده فإن لم يستطع فبلسانه فإن لم يستطع فبقلبه وذلك أضعف الإيمان] [١]
- ومن حقوق الطريق إرشاد السائل عن الطريق، وهدايته إليه، لحديث أبي هريرة رضي الله عنه في قصة الذين سألوا النبي ﷺ عن حق الطريق–قال: [وإرشاد السبيل] [٢] وفي حديث آخر لأبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: [ودلّ الطريق صدقه][٣]
- ومن الآداب المستحبة في الطريق؛ إزالة الأذى عن الطريق، قال ﷺ [الإيمان بضع وسبعون شعبة أو بضع وستون شعبة، فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان] [٤]

- ويكره السلام على من يقضي حاجته والأصل في ذلك ما رواه ابن عمر رضي الله عنهما: (أن رجلا مر ورسول الله ﷺ يبول فسلم فلم يرد عليه) رواه مسلم
- ويستحب لمن ألقي عليه السلام وهو يقضي حاجته أن يرد السلام بعد الوضوء تأسيا برسول الله ﷺ، فقد روى المهاجر بن قنفذ رضي الله عنه أنه أتى النبي ﷺ وهو يبول، فسلم عليه، فلم يرد عليه حتى توضأ، ثم اعتذر إليه، فقال: (إني كرهت أن أذكر الله عز وجل إلا على طهر) أو قال: (على طهارة) رواه أبو داود واللفظ له، وقال الألباني صحيح ورواه أحمد، والنسائي، وابن ماجه، والدارمي
- أما أهل المعاصي فيسلم عليهم ويرد عليهم سلامهم، قال النووي: اعلم أن الرجل المسلم الذي ليس بمشهور بفسق ولا بدعة، فيسن له السلام ويجب الرد عليه. أما من يجب هجره من المبتدعة ففي ذلك تفصيل قال الشيخ بن عثيمين رحمه الله: أما هجرهم [أي المبتدعة] فهذا يترتب على البدعة، فإذا كانت البدعة مكفرة وجب هجره، وإذا كانت دون ذلك فإننا نتوقف في هجره إن كان في هجره مصلحة فعلناه، وإن لم يكن فيه مصلحة اجتنبناه، وذلك أن الأصل في المؤمن تحريم هجره لقول النبي ﷺ: (لا يحل لرجل مؤمن أن يهجر أخاه فوق ثلاث)

[١] رواه مسلم، وأحمد، والترمذي والنسائي وأبو داود وابن ماجه

[٢] رواه أبو داود وقال الألباني حسن صحيح

[٣] رواه البخاري

[٤] رواه البخاري من رواية أبي هريرة رضي الله عنه دون ذكر الإماطة ورواه مسلم واللفظ له، وأحمد والنسائي وأبو داود، وغيره

- ومن حقوق الطريق تحريم قضاء الحاجة فيها أو في الظل لحديث: [اتَّقوا اللعانين قَالُوا: وَمَا اللعانان يَا رَسُول الله؟ قَالَ: الَّذِي يتخلى فِي طَرِيق النَّاس، أَو فِي ظلهم] (١)
- ومن حق الطريق على النساء الانزواء جانباً حتى لا يزاحمهن الرجال فذلك أستر لهن وأقرب للحياء ويمنع من في قلبه مرض من أن يؤذيهن أو يتعرض لهن فعن أبي أسيد الأنصاري ﷺ: [أنه سمع رسول الله ﷺ يقول وهو خارج من المسجد، فاختلط الرجال مع النساء في الطريق، فقال رسول الله ﷺ للنساء: «اسْتَأْخِرْنَ فَإِنَّهُ لَيْسَ لَكُنَّ أَنْ تُحْقِقْنَ الطَّرِيقَ عَلَيْكُنَّ بِحَافَاتِ الطَّرِيقِ» فَكَانَتِ الْمَرْأَةُ تَلْصَقُ بِالْجِدَارِ حَتَّى إِنَّ ثَوْبَهَا لَيَتَعَلَّقُ بِالْجِدَارِ] (٢).
- ومن آداب الطريق مساعدة الضعيف على الركوب، أو إعانته على حمل متاعه، لحديث أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال: [كُلُّ سُلَامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ: كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ يَعْدِلُ بَيْنَ الِاثْنَيْنِ صَدَقَةٌ وَيُعِينُ الرَّجُلَ عَلَى دَابَّتِهِ فَيَحْمِلُ عَلَيْهَا أَوْ يَرْفَعُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ والكلمة الطّيبَة صَدَقَة وكل خطْوَة تخطوها إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ وَيُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَة] (٣)

---

(١) رَوَاهُ مُسلم

(٢) حسن رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ وَالْبَيْهَقِيُّ فِي «شُعَبِ الْإِيمَانِ

(٣) متفق عليه

آداب لقاء زملاء العمل

* فإذا وصلت عملك ولقيت زملائك فتستحب المصافحة لحديث رسول الله ﷺ: [تصافحوا يذهب الغل، وتهادوا تحابوا وتذهب الشحناء] [١]. وقال ﷺ: [ما من مسلمين يلتقيان فيتصافحان إلا غفر لهما قبل أن يتفرقا] [٢] وعن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: [من تمام التحية أن تصافح أخاك] [٣].
* ولا يجوز مصافحة المرأة الأجنبية لحديث عائشة–أم المؤمنين رضي الله عنها في مبايعة المهاجرات–قالت: [..ولا والله ما مست يد رسول الله ﷺ يد امرأة قط، غير أنه بايعهن بالكلام، ..] [٤]. وحديث أميمة بن رقيقة–رضي الله عنها–قالت: [فقلنا: الله ورسوله أرحم بنا من أنفسنا، هلم نبايعك يا رسول الله، فقال رسول الله ﷺ: إني لا أصافح النساء إنما قولي لمائة امرأة، كقولي لامرأة واحدة، أو مثل قولي لامرأة واحدة] [٥].
* والقيام للقادم إن كان يحب ذلك فمنهي عنه إلا لمكره إجماعا لحديث أبي مجلز قال: أن معاوية خرج وعبد الله بن عامر وعبد الله بن الزبير قعود، فقام ابن عامر وقعد ابن الزبير–وكان أرزنهما–فقال معاوية لعامر: اجلس فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: [من أحب أن يمثل له الرجال قياما فليتبوأ مقعده من النار][٦]. أما القيام من الجالس لتحية القادم بدون أمره ورغبته فالتحقيق في ذلك القول بأنه:

---

(١) رواه مالك قال ابن عبد البر في التمهيد: وهذا يتصل من وجوه حسان كلها

(٢) رواه أبو داود والترمذي، وابن ماجه وقال الألباني صحيح

(٣) رواه البخاري في الأدب المفرد صحيح الإسناد موقوفا، قاله الألباني

(٤) رواه البخاري في صحيحه

(٥) رواه أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه ومالك في الموطأ

(٦) سنن أبي داود وقال الألباني: صحيح

- إن كان القيام على وجه التعظيم فمكروه
- وإن كان على وجه الإكرام فلا يكره [١]

ولكن الأفضل تركه فقد قال أنس بن مالك ﷺ: [لم يكن شخص أحب إليهم من النبي ﷺ وكانوا إذا رأوه لم يقوموا له، لما يعلمون من كراهيته لذلك] [٢] وأما القيام لمن يقدم من سفر ونحو ذلك تلقياً له فحسن كما روي عن النبي ﷺ أنه قام لعكرمة ولزيد ولجعفر ﷺ وقال للأنصار لما قدم سعد بن معاذ ﷺ: [قوموا إلى سيدكم] [٣] وكان قد قدم ليحكم في بني قريظة لأنهم نزلوا على حكمه.

* ولا داعي للتقبيل والمعانقة عند كل لقاء لما روى أنس بن مالك ﷺ قال: [قال رجل: يا رسول الله أحدنا يلقى صديقه أينحني له؟ قال: فقال رسول الله ﷺ: لا، قال: فيلتزمه ويقبله؟ قال: لا، قال: فيصافحه؟ قال: نعم إن شاء] [٤] ولكن لا يمنع من المعانقة والتقبيل عند لقاء المسافر والغائب، لفعله ﷺ حين قدم عليه جعفر من الحبشة وحين انتهت مدة هجر الثلاثة الذين تخلفوا عنه في العسرة وغير ذلك.

* وأما الانحناء أو السجود عند التحية فلا يجوز لحديث ابْنِ أَبِي أَوْفَى قَالَ: [لَمَّا قَدِمَ مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ ﷺ مِنَ الشَّامِ سَجَدَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ رَسُولُ الله ﷺ: (مَا هَذَا)؟ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ قَدِمْتُ الشَّامَ فَرَأَيْتُهُمْ يَسْجُدُونَ لِبَطَارِقَتِهِمْ وَأَسَاقِفَتِهِمْ فَأَرَدْتُ أَنْ أَفْعَلَ ذَلِكَ بِكَ قَالَ: (فَلَا تَفْعَلْ فَإِنِّي لَوْ أَمَرْتُ شَيْئًا أَنْ يَسْجُدَ لِشَيْءٍ لَأَمَرْتُ الْمَرْأَةَ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا تُؤَدِّي الْمَرْأَةُ حَقَّ رَبِّهَا حَتَّى تُؤَدِّيَ حَقَّ زَوْجِهَا حَتَّى لَوْ سَأَلَهَا نَفْسَهَا وَهِيَ على قتب لم تمنعه)] [٥].

---

(١) قاله الغزالي، وحسن قوله ابن حجر.

(٢) أخرجه البخاري في الأدب المفرد مع اختلاف يسير في الألفاظ وقال الألباني: صحيح

(٣) رواه البخاري.

(٤) رواه الترمذي وابن ماجه وغيرهما وأخرجه الألباني في سلسلته الصحيحة

(٥) أخرجه ابن حبان في صحيحه وقال الألباني في الإرواء حسن صحيح

ضوابط وآداب العمل عند مباشرته

فإذا شرع في العمل استحضر ما يلزمه تجاه العمل من الضوابط والأحكام وهي:

١) أن يعمل العمل بإتقان وحسب الشروط المتفق عليها لقوله ﷻ: ﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [١] وفي حديث شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ رضي الله عنه عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ» [٢]. وقال ﷺ أيضاً: [المسلمون عند شروطهم] [٣].

٢) أن يعتدل في العمل فلا يتراخى ويتكاسل ولا يجهد نفسه ويحملها ما لا تطيق قال ﷻ: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [٤] وقال ﷻ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [٥] وقال ﷺ: [إن روح القدس نفث في روعي أن نفسا لن تموت حتى تستكمل رزقها فاتقوا الله وأجملوا في الطلب] [٦] وورد بلفظ: [لا تستبطئوا الرزق فإنه لن يموت العبد حتى يبلغه آخر رزق هو له فأجملوا في الطلب "خذوا ما حل ودعوا ما حرم"] [٧] وقال ﷺ: [مه عليكم بما تطيقون من الأعمال] [٨]

---

(١) البقرة – الآية ١٩٥

(٢) رَوَاهُ مُسلم

(٣) قال الألباني صحيح بمجموع طرقه – وبخاصة المرسل الصحيح منها – ثم قال في الصحيحة: علق الحديث الإمام البخاري في "صحيحه" بصيغة الجزم، وخرجه الحافظ في "الفتح" عن بعض المذكورين، وكذلك جزم بنسبته إلى النبي ﷺ ابن عبد البر في "التمهيد" وابن القيم أيضا في "الإغاثة" وحسن إسناد أبي هريرة رضي الله عنه النووي في "المجموع" وقواه ابن دقيق العيد في "الإلمام"، وحسنه الشوكاني في "نيل الأوطار"

(٤) البقرة – الآية ٢٨٦

(٥) النساء – الآية ٢٩

(٦) صحيح أخرجه أبو عبيد في غريب الحديث والقضاعي في مسند الشهاب بسند صحيح وأخرجه الحاكم

(٧) أخرجه ابن حبان والحاكم وأبو عبد الرزاق وقال الحاكم صحيح على شرط الشيخين ووافقه الذهبي

(٨) (صحيح) [أخرجه البخاري والنسائي وابن ماجة] عن عائشة. وأخرجه أبو داود وأحمد، وأبو عوانة.

٣) ألا يلهيه العمل أو يشغله عن ذكر الله وطاعته لأن ذكر الله وطاعته قبل كل شيء قال ﷻ: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [١] وقد نهانا الله تعالى عن أن نلتهي بأموالنا وأولادنا عن ذكر الله فقال ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾[٢]

ومدح ﷻ من لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكره فقال: ﴿رِجَالٌ لَّا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ ۙ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ﴾ [٣] وذم الله المنافقين لأنهم تعذروا بانشغالهم عن الجهاد في سبيل الله فقال ﷻ: ﴿سَيَقُولُ لَكَ الْمُخَلَّفُونَ مِنَ الْأَعْرَابِ شَغَلَتْنَا أَمْوَالُنَا وَأَهْلُونَا فَاسْتَغْفِرْ لَنَا﴾ [٤]

٤) أن يضبط جوارحه "السمع والبصر واللسان" فلا يسمع ولا يبصر ولا يقول إلا خيرا ينفعه ويرفعه في الدنيا والآخرة وذلك لأنه محاسب وسيسأل عن هذه الجوارح فيم استعملها قال ﷻ: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ [٥] وقال ﷻ: ﴿مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ [٦]

٥) أن يكون حسن الخلق في التعامل مع الناس وجماع ذلك بشاشة الوجه وكف الأذى وبذل المعروف لقوله ﷻ: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [٧] وقوله ﷺ: «لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهٍ

---

[١] الجمعة – الآية ١٠

[٢] المنافقون – الآية ٩

[٣] النور . الآية

[٤] الفتح – الآية ١١

[٥] الإسراء – الآية ٣٦

[٦] ق – الآية ١٨

[٧] الأعراف – الآية ١٩٩

طليق» [1].

٦) **أن يكون مباركا أينما كان كالغيث أينما وقع نفع يواسي المكروب وينصر المظلوم وينصح للخلق فيعلم الجاهل ويذكر الناسي وينبه الغافل بالحكمة والموعظة الحسنة متجنبا اللغو بعيدا عن الجدال العقيم قال** ﷻ: ﴿**وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾ [2]

---

(١) رَوَاهُ مُسلم من حديث أَبِي ذَرٍّ

(٢) الحج – الآية ٧٧



المبحث الرابع:

من صلاة الظهر حتى العصر

صلاة الظهر وما يتعلق بها

دخول الخلاء والخروج منه

- فإذا أراد دخول الحمام فلينظر إن كان معه شيء فيه ذكر الله ولا يخشى فقدانه فليضعه وليقل قبل أن يدخل: (اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث).
- مقدما رجله اليسرى لابسا حذاءه لئلا تتنجس رجلاه حريصا على ألا يذكر الله بلسانه في الحمام تنزيها له سبحانه وتعظيما.
- وعليه أثناء قضاء الحاجة أن يلزم الصمت فالكلام حال ذاك ممقوت.
- متحريا عدم استقبال القبلة أو استدبارها أثناء البول أو الغائط أما استقبال الشمس أو القمر أو استدبارهما فلا بأس به.
- والسنة أن يقضي حاجته جالساً فإن الأصل في فعله عليه الصلاة والسلام هو أن يقعد عند قضاء حاجته، لذا لا ينبغي أن يبول قائما إلا لعذر.
- ولا يرفع ثوبه إلا بعد جلوسه وإغلاق الباب لئلا يرى أحد عورته.
- ويعتمد في حال جلوسه على الرجل اليسرى وعليه أن يتجنب أن يصل البول إلى خارج المرحاض من أرض الحمام لئلا يرتد عليه شيء من النجاسة .
- ويجب عليه عند الفراغ الاعتناء بإزالة النجاسة ولكن لا يزيل النجاسة باليمنى.
- ثم يخرج من الحمام مقدما رجله اليسرى ثم يقول بعد الخروج: "غفرانك"

الـــوضـــوء

- فإذا شرع في الوضوء نوى في نفسه رفع الحدث واستباحة الصلاة ثم يسمي الله تعالى حريصا على الاقتصاد بالماء.
- ثم يغسل كفيه ثلاثاً في أول الوضوء اليمنى ثم اليسرى.
- ثم المضمضة والاستنشاق من كف واحدة بحيث لا يفصل بينهما ويشرع له المبالغة مالم يكن صائما ويستحسن استعمال السواك عند المضمضة.

- ثم يغسل وجهه من أسفل الذقن إلى منبت الشعر الأصلي طولا ومن شحمة الأذن اليمنى إلى شحمة اليسرى عرضا ثلاث مرات.
- فإذا كانت لحيته كثيفة خللها بأصابعه ليدخل الماء إلى جذور الشعر.
- ثم يغسل يديه اليمنى ثم اليسرى إلى المرفقين ثلاثا وإن غسل إلى العضد كان أفضل.
- ثم يمسح رأسه مرة واحدة بعد أن يبل يده بالماء مبتدئا من مقدمة الرأس إلى آخر القفا ثم يعود إلى المقدمة مرة آخري مع الأذنين باطنا وظاهرا ولو مسحه بطريقة أخرى كله أو بعضه مع العمامة كفاه.
- ثم يغسل رجليه إلى الكعبين ثلاثا وإن غسل إلى الساق كان أفضل حريصا على البدء باليمين من اليدين والرجلين قبل اليسار.
- ومن اللازم الترتيب في الوضوء كما ورد وكذا الموالاة يعني المتابعة وذلك بغسل كل عضو عقب العضو الذي قبله مباشرة.
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدًا عبد الله ورسوله.
- ويسن أن يصلي ركعتين بعد الوضوء.

دخول المسجد

* فإذا وصل باب المسجد دخل مقدما رجله اليمنى ويقول: (أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وبسلطانه القديم من الشيطان الرجيم)
* أو ليسلم على النبي ثم ليقل: (اللهم! افتح لي أبواب رحمتك)
* أو يقول: (بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اللهم اغفرلي ذنوبي وافتح لي أبواب رحمتك)
* ثم لا يجلس في المسجد حتى يصلي ركعتي تحية المسجد.

الأذان وآدابه

- فإذا سمع الأذان قال مثل ما يقول حتى إذا بلغ حي على الصلاة حي على الفلاح قال لا حول ولا قوة إلا بالله.
- ثم يصلي على النبي ﷺ ويقول: اللهم! رب هذه الدعوة التامة، والصلاة القائمة، آت محمدًا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعدته إنك لا تخلف الميعاد.
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله، رضيت بالله ربًا وبمحمد رسولاً، وبالإسلام دينًا.

راتبة الظهر القبلية

- ثم يصلي ركعتين لحديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: «حفظت من النبي ﷺ عشر ركعات: ركعتين قبل الظهر، وركعتين بعدها، وركعتين بعد المغرب، وركعتين بعد العشاء في بيته، وركعتين قبل الصبح» [1]
- وإن صلى أربع ركعات فهو أفضل لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان النبي ﷺ لا يدع أربعًا قبل الظهر» [2] وحديث أم حبيبة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من صلَّى أربع ركعات قبل الظهر، وأربعًا بعدها حرَّمه الله على النار»[3].

---

(1) رواه البخاري

(2) متفق عليه

(3) صحيح أخرجه أحمد والنسائي والترمذي وابن ماجة

فائدتان

- ❖ الصحيح أن تصلى هذه الأربع ركعتين ركعتين، وأما حديث أبي أيوب ﷺ أن النبي ﷺ قال: «أربع قبل الظهر لا يُسلَّم فيهن، تفتح لهن أبواب السماء» فضعيف لا يصح.
- ❖ من فاتته السنة قبل الظهر –لعذر– فله أن يقضيها بعدها، لحديث عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان إذا لم يصلِّ أربعًا قبل الظهر صلاهنَّ بعدها»[1].

ما بين الأذان والإقامة

* لا يوجد حد معين لوقت ما بين الأذان والإقامة إلا مقدار ما يجتمع الناس ويستعدوا للصلاة بالوضوء وصلاة الرواتب والله أعلم.
* ثم يرفع يديه إلى السماء داعيا الله ﷻ في هذا الوقت المبارك لأنه من أوقات الاستجابة.
* ثم يشتغل بذكر الله ﷻ وأفضله قراءة القرآن الكريم لكن بصوت متوسط حتى لا يشوش على من يصلي أو يقرأ القرآن.
* والخروج من المسجد بعد الأذان، وقبل الصلاة منهي عنه إلا لعذر.

الإقامة والاصطفاف للصلاة

- فإذا أقيمت الصلاة فعل ما يفعله حال الأذان.
- قول أقامها الله وأدامها عند قول المقيم قد قامت الصلاة لم يثبت.
- فإذا رأوا الإمام قائما قاموا من أول الإقامة حتى لو لم يصل إلى المحراب فإن لم يروا الإمام قائما قاموا عند قول المقيم قد قامت الصلاة.
- مع الحرص على الصف الأول ما أمكن وتحري إتمام الصفوف وتسويتها.

---

[1] حسن أخرجه الترمذي

أداء صلاة الظهر

- ♦ يتوجه المصلي نحو القبلة ولا يشترط استقبال عين الكعبة لمن لا يراها.
- ♦ يقوم للصلاة فالقيام ركن لا تصح الصلاة إلا به فإن عجز عن القيام صلى قاعدا فإن عجز صلى على جنب فإن عجز فليصل على الحال التي يقدر.
- ♦ ينوي الصلاة بقلبه ثم يكبر تكبيرة الإحرام رافعا يديه مبسوطتين بدون تفريج بين الأصابع حذو منكبيه أو إلى أسفل أذنيه مع التكبير أو قبله أو بعده.
- ♦ ثم يضع يده اليمنى على اليسرى الكف على الكف أو على الرسغ أو على الساعد "الذراع" مادا لها أو قابضا عليها على صدره [١].
- ♦ ينظر المصلي إلى محل سجوده ويمنع النظر إلى الأعلى أو الالتفات يمينا أو شمالا.
- ♦ ثم يستفتح صلاته بالحمد والثناء على الله تعالى بأي مما ورد في ذلك.
- ♦ ثم يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم سرا في السرية والجهرية.
- ♦ ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية.
- ♦ ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها.

وجوب القراءة في السرية لكن بخفض الصوت

ورد في الحديث: [كنا نقرأ في الظهر والعصر خلف الإمام في الركعتين الأوليين بفاتحة الكتاب وسورة وفي الأخريين بفاتحة الكتاب] [٢] وقال ﷺ: [إن المصلي يناجي ربه فلينظر بما يناجيه به ولا يجهر بعضكم على بعض بالقرآن] [٣]

- ♦ بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في الظهر بأوساط المفصل وأوساطه من (عم) إلى (الضحى) والأصل قراءة سورة بأكملها في

---

(١) قال بعض العلماء: الصدر يشمل ما بين الثديين والسرة

(٢) ابن ماجة بسند صحيح

(٣) البخاري في (أفعال العباد) بسند صحيح

الركعة الواحدة ويجوز قراءة بعضها وكذا يجوز قراءة أكثر من سورة في ركعة.

- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل: سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول: سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل: سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا: سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول: "سبحان ربي الأعلى" ولو زاد: "وبحمده" فمشروع ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك: "سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي" ثم: "سبوح قدوس .." فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول: "رب اغفر لي" ثلاثا أو يقول: "رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني"
- ثم يسجد على نحو ما تقدم في الأولى.
- ثم يكبر للرفع من السجود للقيام إلى الركعة الثانية معتمدا على يديه أحيانا بعد

جلسة خفيفة "جلسة الاستراحة".

- فإذا استوى قائما فليبدأ ببسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية.
- بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في الظهر من أوساط المفصل وأوساطه من (عم) إلى (الضحى) وتكون القراءة في الركعة الثانية أقل منها في الركعة الأولى.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع ولا في السجود.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.

- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يجلس للتشهد الأول مفترشا الرجل اليسرى ناصبا اليمنى واضعا يده اليمنى على فخذه أو ركبته اليمنى ضاما لها مشيرا بالسبابة أو محلقا بين الإبهام والوسطى مشيرا بالسبابة ويده اليسرى مبسوطة على فخذه أو ركبته اليسرى ويقول التشهد ثم يصلي على النبي ﷺ.
- ثم يكبر للقيام إلى الركعة الثالثة معتمدا على يديه أحيانا.
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية.
- ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن في كل ركعة للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها.
- لا بأس بقراءة سورة بعد الفاتحة فقد ورد في ذلك نص خاصة صلاتي الظهر والعصر.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش

ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.

- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يكبر للقيام إلى الركعة الرابعة معتمدا على يديه أحيانا بعد جلسة الاستراحة التي سبق ذكر ما فيها.
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية.
- ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن في كل ركعة للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها
- لا بأس بقراءة سورة بعد الفاتحة فقد ورد في ذلك نص خاصة صلاتي الظهر والعصر.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع ولا في السجود.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...

- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يجلس للتشهد الأخير ويصنع فيه ما كان يصنع في الأول إلا أنه يقعد متوركا والتورك هو: أن ينصب رجله اليمنى ويقدم اليسرى ويجعل مقعدته على الأرض لحديث [أنه ﷺ: كان يقعد فيه متوركا] [1] وحديث أبي حميد رضي الله عنه واصفا صلاة الرسول ﷺ: «... وإذا جلس في الركعة الأخيرة قدَّم رجله اليسرى ونصب الأخرى وقعد على مقعدته» [2] وحديث: [يفضي بوركه اليسرى إلى الأرض ويخرج قدميه من ناحية واحدة] [3]
- ثم يقول: اللهم إني أعوذ بك من عذاب جهنم ومن عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات ومن شر [فتنة] المسيح الدجال.
- ثم يدعو لنفسه بما بدا له.

---

(1) البخاري

(2) أخرجه البخاري وأبو داود والترمذي

(3) أبو داود والبيهقي بسند صحيح

- ثم ليختم بهذا الدعاء إن بقي متسع من الوقت: اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أسرفت وما أنت أعلم به مني أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت)
- ثم يلتفت يمينا حتى يرى من خلفه صفحة خده الأيمن ويسلم قائلا: "السلام عليكم ورحمة الله" ثم يلتفت يسارا ويسلم.

الأذكار بعد صلاة الظهر

- فإذا فرغ من الصلاة قال: (أستغفر الله) ثلاث مرات ويقول بعدها: اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام.
- ويقول اللهم! إني أعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك أن أرد إلى أرذل العمر، وأعوذ بك من فتنة الدنيا، وأعوذ بك من عذاب القبر.
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، اللهم لا مانع لما أعطيت، ولا معطي لما منعت، ولا ينفع ذا الجد منك الجد».
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شيء قدير لا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله، ولا نعبد إلا إياه، له النعمة وله الفضل وله الثناء الحسن، لا إله إلا الله مخلصين له الدين ولو كره الكافرون»
- ويقول: (سبحان الله والحمد لله، والله أكبر) ثلاثا وثلاثين مرة ويقول تمام المائة لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.
- ويقرأ: (آية الكرسي) و(قل هو الله أحد، وقل أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس)
- ويقول: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك.

السنة البعدية

- ثم يصلي ركعتين لحديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: «حفظت من النبي ﷺ عشر ركعات: ركعتين قبل الظهر، وركعتين بعدها، وركعتين بعد المغرب في بيته، وركعتين بعد العشاء في بيته، وركعتين قبل الصبح» [1].
- وإن صلى أربع ركعات فهو أفضل لحديث أم حبيبة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من صلَّى أربع ركعات قبل الظهر، وأربعًا بعدها حرَّمه الله على النار» [2]
- ومن فاتته سنة الظهر البعدية وأراد قضاءها فليقضها إذا زال عذره، ولو بعد صلاة العصر، لحديث أم سلمة رضي الله عنها: (أنها رأت النبي ﷺ يصلي ركعتين بعد العصر –وقد نَهَى عن ذلك–فسألته عنهما فقال ﷺ: «يا بنت أبي أمية، سألت عن الركعتين بعد العصر، فإنه أتاني أناس من بني عبد القيس فشغلوني عن الركعتين اللتين بعد الظهر فهما هاتان» [3].

الخروج من المسجد

- فإذا ما أراد الخروج من المسجد قدم رجله اليسرى قائلا: (بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله، اللهم إني أسألك من فضلك، اللهم اعصمني من الشيطان الرجيم)
- او قال: "بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب فضلك".

---

[1] رواه البخاري

[2] صحيح أخرجه أحمد والنسائي والترمذي وابن ماجة

[3] متفق عليه

الطريق وآدابه

* فإذا سار في الطريق مشى بتواضع مشيا معتدلا.
* غض البصر ويشترك فيه الرجال والنساء على حد سواء.
* عدم إيذاء الناس في أبدانهم أو أعراضهم.
* إلقاء السلام وهو سنة أما رده فهو واجب.
* إرشاد السائل عن الطريق، وهدايته إليه.
* إزالة الأذى عن الطريق، وهي من الصدقات.
* ومن حق الطريق على النساء المشي باستحياء جانبا حتى لا يزاحمهن الرجال فذلك أستر لهن ويمنع من في قلبه مرض من أن يؤذيهن.
* وغير ذلك من الآداب التي ينبغي للمؤمن الالتزام بها.

دخول البيت

- حال دخول البيت يقدم رجله اليمنى ويقول: «بسم الله ولجنا، وبسم الله خرجنا، وعلى الله ربنا توكلنا، ثم ليسلم على أهله».
- فإن كان البيت خاليا، فقد استحب بعض أهل العلم من الصحابة وغيرهم أن يسلم الرجل على نفسه.

طعام الغداء "أهميته وآدابه" [١]

الغداء: هو ما يأكله الناس عادة في مناطق الجزيرة العربية وجنوبها ما بعد صلاة الظهر وهي الوجبة الثانية في اليوم وتعتبر من أدسم الوجبات واكثرها كماً ويركز عليها الناس بشكل كبير لدرجة أن بعض الناس لا يفطرون ولا يتناولون وجبة العشاء ببساطة لأنهم فقط يتناولون وجبة الغداء أما في باقي مناطق العالم فيختلف زمن الغداء حيث تجده في أفريقيا بعد صلاة العصر وهكذا.

معلومات هامة عن هذه الوجبة

- تُعَدُّ وجبة الغداء أهمَّ وأكبر وجبة في المجتمعات العربيَّة، لذا فهي تحظى بالاهتمام الأكبر من ربَّة الأسرة.
- وتساهم وجبةُ الغداء في تزويد الجسم بما لا يقلُّ عن نصف المخصَّصات اليومية للفرد ولذلك، يؤدِّي تناولُ غداء فقير بقيمته الغذائية إلى صعوبة حصول الفرد على حاجاتِه الغذائية في ذلك اليوم.
- ويُعَدُّ الرزُّ أهمَّ طعام في وجبة الغداء في العديد من الدول العربية، لاسيَّما في دول الخليج العربية، حيث نجد أنَّ الرزَّ مع اللحم أو السَّمك أو الدَّجاج هو الغداء المفضَّل للأسر، والرزُّ المستخدَم هو الرزُّ المصقول أو المكرَّر والمزالة قشرتُه التي تحتوي على مَقادير كبيرة من الفيتامينات B وبعض الأملاح المعدنية الهامَّة، مع أنَّ الرزَّ الكامل أفضل لصحَّة الجسم من الرزِّ المزال القشرة كما أنَّ عادةَ تكرار غسل الرز تُؤدِّي إلى ذوبان مقادير كبيرة من بعض الفيتامينات B في الماء ولكنَّ تناولَ اللحم أو السمك أو الدَّجاج يساهم في تعويض بعض

---

[١] لخصته من الموسوعة الحرة والموسوعة الصحية

هذه الفيتامينات.

- لقد وُجِد أنَّ تناولَ الرز مع اللحم أو السمك أو الدَّجاج وبمقادير مناسبة، بالإضافة إلى تناول السَّلطات معهما، يوفِّر مقادير مناسبة من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم.
- وللخبز مكانةً هامة في وجبة الغداء عندَ عدد كبير من سكَّان الدول العربية، حيث يجري تناولُه مع اللحم أو الدَّجاج كما في كثير من البلدان أو مع السلتة والفحسة كما في اليمن، أو يُستخدَم في تحضير الطبق المتناوَل أحياناً، مثل الفتَّة التي يجري تناولُها في دول المشرق العربِي كما يجري تناولُ الخبز مع الحمُّص أو الفول أو اللبنة أو الجبنة أو طبيخ البطاط والكوسة والباميا والباذنجان وغير ذلك في وجبة الغداء أحياناً.
- ومع التنوُّع في تناول الخضروات الطازجة، فإنَّ الأطعمَةَ المتناولة في وجبة الغداء توفِّر نسبةً جيِّدة من العناصر الغذائية إذا جرى تناولها بكمِّيات كافية.

نموذج لوجبة غداء مثالية

- طبق سمكة أو لحم (١٢٠ جرام) + خضر + سلطة + خبز أو أرز + فاكهة.

آداب الطعام "قبل وأثناء وبعد" تناوله

- الاعتناء بما دلت الشريعة على فضله من الأطعمة كالخبز والتمر والثريد وزيت الزيتون والخل وما راق للإنسان من الأطعمة بعد ذلك أكله.
- ومن الآداب الاجتماع على الطعام، وعدم الأكل متفرقين.
- ومن الآداب انتظار الطعام حتى يبرد قليلا ومن الآداب تنقية الطعام قبل أكله.
- ومن آداب الطعام غسل اليدين قبله.
- ومن الآداب أن يجلس ناصباً اليمنى جالساً على اليسرى، أو يجلس القرفصاء ولا يجلس متكئاً، ولا منبطحا وأن يدنوا من الطعام.

- ومن السنة أن يسمي الله ﷻ قبل الطعام فإن نسي فليقل: باسم الله أوله وآخره.
- ومن السنة أن يقول: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه –وأما اللبن فيقال– اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه.
- وأن يأكل بيمينه بثلاث أصابع منها وأن يأكل مما يليه من جوانب الطعام.
- وإذا سقطت اللقمة ألا يتركها وألا يمسح يده حتى يَلعقِها، ويلعق وعاء الطعام.
- ومن الآداب التنويع في الطعام لأن هذا من التوازن.
- إذا لم يعجبه شيءٌ من الطعام فإنه لا يتأفف ولا يتذمر وإنما يتركه فقط.
- عدم الأكل الزائد وألا يقرن بين تمرتين ونحوها من الفواكه أو من الثمار.
- كف الجشاء وهو: الصوت الغليظ الصادر من الفم.
- فإذا فرغ من الطعام ورفعت مائدته فليقل: (الحمد لله كثيراً مباركاً طيباً فيه، غير مكفي ولا مودع ولا مستغنٍ عنه ربنا) أو (الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقني من غير حولٍ مني ولا قوة).
- وكذلك من آداب الأكل المضمضة بعد الطعام.

آداب الطعام العرفية

- عدم المسح بالمنشفة قبل الأكل.
- غسل الكبار قبل الصبيان.
- إغلاق الشفتين عند الأكل.
- ألا يكون خردبانا يتابع بين اللقمات ويجمع الطعام في يده.
- ترك السعال وقت الأكل وألا يصف أشياء مستقذرة عند الأكل.
- ألا يأكل قبل الناس.
- ألا يطأطئ رأسه حال الأكل على الإناء.
- أن الآكل إذا شبع لا يرفع يده قبل القوم.

- تصغير اللقمة وجودة المضغ.
- ألا يأكل وحده أو يأكل عند رجل يشتهي الطعام وينظر إليه.
- النوم بعد الغداء والمشي بعد العشاء.

القيلولة "معناها، وما ورد بشأنها"

* قال صاحب كشف المشكل من حديث الصحيحين القيلولة: النوم قبل الزوال. وقال صاحب تهذيب اللغة: والقيلولة عند العرب والمقيل: الاستراحة نصف النهار إذا اشتد الحر، وإن لم يكن مع ذلك نوم.
* وقد ورد عن النبي ﷺ أنه قال: [قيلوا فإن الشياطين لا تقيل] [١].
* قال الغزالي رحمه الله في الإحياء: (القيلولة سنة يستعان بها على قيام الليل كما أن التسحر سنة يستعان به على صيام النهار فإن كان لا يقوم بالليل لكن لو لم ينم لم يشتغل بخير وربما خالط أهل الغفلة وتحدث معهم فالنوم أحب له)
* إذا فالقيلولة هي: الاستراحة نصف النهار وهي عند العرب قبل الظهر غالبا لكن المشهور في زماننا أنها بعد الظهر ولا إشكال في ذلك لأن القصد منها هو: الراحة وقت شدة الحرارة والبقاء في البيت للنوم لمن يحتاجه ويستعين به على قيام الليل فإن لم يحتج النوم فالأفضل له أن تكون قيلولته مع الأهل "يقضونها في تبادل الحديث والطرائف، أو اللعب البسيط، أو مشاهدة ما يباح من البرامج المسلية والمفيدة"

دخول الخلاء

- بعد الانتهاء من القيلولة إذا أراد دخول الحمام فلينظر إن كان معه شيء فيه ذكر الله ولا يخشى فقدانه فليضعه.

---

(١) حسن انظر صحيح الجامع

- ♦ وليقل قبل أن يدخل: (اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث)
- ♦ وعليه أن يبدأ الدخول برجله اليسرى ويلبس حذاءه لئلا تتنجس رجلاه حريصا على ألا يذكر الله بلسانه في الحمام تنزيها له ﷻ وتعظيما.
- ♦ هذا ويشرع لقاضي الحاجة أن يلزم الصمت فالكلام حال ذاك ممقوت.
- ♦ والسنة أن يقضي حاجته جالساً ولا يرفع ثوبه إلا بعد جلوسه وإغلاق الباب لئلا يرى أحد عورته ويعتمد في حال جلوسه على الرجل اليسرى.
- ♦ وعليه أن يتجنب أن يصل البول إلى خارج المرحاض من أرض الحمام لئلا يرتد عليه شيء من النجاسة.
- ♦ ومن آداب قضاء الحاجة: الاعتناء بإزالة النجاسة بعد الفراغ من قضاء الحاجة ولكن لا يزيل النجاسة باليمنى.
- ♦ ولا يطيل المقام في الحمام أكثر من قدر الحاجة؛ لأن ذلك يضره.

الخروج من الخلاء

- ثم ليخرج من الحمام مقدما رجله اليمنى ثم ليقل بعد الخروج: (غفرانك)
- ويزيد إن شاء: (الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني)

الـوضـوء

- ثم ليشرع في الوضوء ناويا في نفسه رفع الحدث واستباحة الصلاة ثم يسمي الله تعالى حريصا على الاقتصاد في الماء.
- ثم يغسل كفيه ثلاثاً في أول الوضوء اليمنى ثم اليسرى.
- ثم المضمضة والاستنشاق ثلاثا من كف واحدة بحيث لا يفصل بينهما ويشرع له المبالغة مالم يكن صائما ويستحسن استعمال السواك عند المضمضة.
- ثم يغسل وجهه من أسفل الذقن إلى منبت الشعر الأصلي طولا ومن شحمة الأذن اليمنى إلى شحمة اليسرى عرضا ثلاث مرات وإذا كانت لحيته كثيفة

خللها بأصابعه ليدخل الماء إلى جذور الشعر.

- ثم يغسل يديه اليمنى ثم اليسرى إلى المرفقين ثلاثا وإن غسل إلى العضد كان أفضل.
- ثم يمسح رأسه مرة واحدة بعد أن يبل يده بالماء مبتدئا من مقدمة الرأس إلى آخر القفا ثم يعود إلى المقدمة مرة آخري مع الأذنين باطنا وظاهرا ولو مسحه بطريقة أخرى كله أو بعضه مع العمامة كفاه.
- ثم يغسل رجليه اليمنى ثم اليسرى إلى الكعبين ثلاثا وإن غسل إلى الساق كان أفضل مخللا بين الأصابع.
- ومن اللازم الترتيب في الوضوء كما ورد في الأحاديث وكذا الموالاة يعني المتابعة وذلك بغسل كل عضو عقب العضو الذي قبله مباشرة لوروده هكذا في الكتاب والسنة.
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ويسن أن يصلي ركعتين بعد الوضوء.

الخروج من البيت

- ثم يخرج من البيت مقدما رجله اليسرى حال الخروج ويتجه نحو المسجد لأداء صلاة العصر، وعند الخروج يقول: بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله أو غيره من أدعية الخروج من المنزل الثابتة عن النبي ﷺ.



المبحث الخامس:

من صلاة العصر حتى المغرب

صلاة العصر وما يتعلق بها

فضل صلاة العصر وإثم من فرط فيها

- عن أبي موسى ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: [من صلى البردين دخل الجنة] (١)
- وعن أبي زهير عمارة بن رويبة ﷺ قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: [لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها يعني: الفجر والعصر] (٢)
- وعن أبي بصرة الغفاري ﷺ قال صلى بنا رسول الله ﷺ العصر بالمخمص وقال: [إن هذه الصلاة عرضت على من كان قبلكم فضيعوها ومن حافظ عليها كان له أجره مرتين ..] (٣)
- وعن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: [الذي تفوته صلاة العصر فكأنما وتر أهله وماله] (٤)
- وعن بريدة ﷺ قال: قال النبي ﷺ: [من ترك صلاة العصر فقد حبط عمله](٥)

دخول المسجد

- يدخل المسجد مقدما رجله اليمنى ويقول: (أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وبسلطانه القديم من الشيطان الرجيم)
- أو ليسلم على النبي ﷺ ثم ليقل: اللهم! افتح لي أبواب رحمتك.
- ثم لا يجلس في المسجد حتى يصلي ركعتي تحية المسجد.

---

(١) البخاري ومسلم
(٢) رواه مسلم
(٣) مسلم والنسائي
(٤) البخاري ومسلم
(٥) البخاري والنسائي

الأذان وآدابه

- فإذا سمع الأذان قال مثل ما يقول حتى إذا بلغ حي على الصلاة حي على الفلاح قال لا حول ولا قوة إلا بالله.
- ثم يصلي على النبي ﷺ ويقول: اللهم! رب هذه الدعوة التامة، والصلاة القائمة، آت محمدًا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعدته.
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله، رضيت بالله ربًا وبمحمد رسولاً، وبالإسلام دينًا.

سنة العصر القبلية

- ليس للعصر سنة راتبة مؤكدة، لكن يستحب أن يصلي قبلها ركعتين، لعموم قوله ﷺ: «بين كل أذانين صلاة» والمراد بين الأذان والإقامة.
- وإن صلى أربعا فهو أفضل لحديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: «رحم الله امرءا صلَّى قبل العصر أربعًا» [1].

استغلال ما بين الأذان والإقامة

- لا يوجد حد معين لوقت ما بين الأذان والإقامة إلا مقدار ما يجتمع الناس ويستعدوا للصلاة بالوضوء وصلاة الرواتب والله أعلم.
- يستحب في هذا الوقت أن يرفع يديه إلى السماء داعيا الله ﷻ في هذا الوقت لأنه من أوقات الاستجابة ثم يشتغل بذكر الله ﷻ وأفضله قراءة القرآن الكريم لكن بصوت متوسط حتى لا يشوش على من يصلي أو من يقرأ القرآن.
- والخروج من المسجد بعد الأذان، وقبل الصلاة منهي عنه إلا لعذر.

---

[1] حسن رواه أبو داود والترمذي وابن حبان

الإقامة والاصطفاف للصلاة

- فإذا أقيمت الصلاة فعل ما يفعله حال الأذان.
- قول أقامها الله وأدامها عند قول المقيم قد قامت الصلاة لم يثبت.
- فإذا رأوا الإمام قائما قاموا من أول الإقامة حتى لو لم يصل إلى المحراب فإن لم يروا الإمام قائما قاموا عند قول المقيم قد قامت الصلاة.
- مع الحرص على الصف الأول ما أمكن وتحري إتمام الصفوف وتسويتها.

أداء صلاة العصر

- ♦ يتوجه المصلي نحو القبلة ولا يشترط استقبال عين الكعبة لمن لا يراها.
- ♦ يقوم للصلاة فالقيام ركن لا تصح الصلاة إلا به فإن عجز عن القيام صلى قاعدا فإن عجز صلى على جنب فإن عجز فليصل على الحال التي يقدر عليها.
- ♦ ينوي الصلاة بقلبه ثم يكبر تكبيرة الإحرام رافعا يديه مبسوطتين بدون تفريج بين الأصابع حذو منكبيه أو إلى أسفل أذنيه مع التكبير أو قبله أو بعده.
- ♦ ثم يضع يده اليمنى على اليسرى الكف على الكف أو على الرسغ أو على الساعد "الذراع" مادا لها أو قابضا عليها على صدره.
- ♦ ينظر المصلي إلى محل سجوده ويمنع النظر إلى الأعلى أو الالتفات يمينا أو شمالا.
- ♦ ثم يستفتح صلاته بالحمد والثناء على الله تعالى بأي مما ورد في ذلك.
- ♦ ثم يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم سرا في السرية والجهرية.
- ♦ ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية.
- ♦ ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها.
- ♦ بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في العصر بأوساط

المفصل وأوساطه من (عم) إلى (الضحى) والأصل قراءة سورة بأكملها في الركعة الواحدة ويجوز قراءة بعضها وكذا يجوز قراءة أكثر من سورة في ركعة وتكون الركعة الأولى أطول من الثانية.

- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل: (سبحان ربي العظيم) أو (سبحان ربي العظيم وبحمده) ثلاثا أو أكثر ثم يقول: (سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي) فإن بقي وقت فليقل: (سبوح قدوس رب الملائكة والروح) ويدعو بغير هذا مما ورد ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني...
- ثم يسجد على نحو ما تقدم في الأولى
- ثم يكبر للرفع من السجود للقيام إلى الركعة الثانية معتمدا على يديه أحيانا بعد جلسة خفيفة "جلسة الاستراحة".

- فإذا استوى قائما فليبدأ ببسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية ثم يقرأ سورة الفاتحة.
- بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في العصر من أوساط المفصل وأوساطه من (عم) إلى (الضحى) وتكون القراءة في الركعة الثانية أقل منها في الركعة الأولى.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني

واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.

- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يجلس للتشهد مفترشا الرجل اليسرى ناصبا اليمنى واضعا يده اليمنى على فخذه أو ركبته اليمنى ضاما لها مشيرا بالسبابة أو محلقا بين الإبهام والوسطى مشيرا بالسبابة ويده اليسرى مبسوطة على فخذه أو ركبته اليسرى ويقول التشهد ثم يصلي على النبي.
- ثم يكبر رافعا يديه للقيام إلى الركعة الثالثة معتمدا على يديه أحيانا.
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية ويقرأ الفاتحة.
- لا بأس بقراءة سورة بعد الفاتحة فقد ورد في ذلك نص خاصة صلاتي الظهر والعصر.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم

اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.

- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يكبر للرفع للقيام إلى الركعة الرابعة معتمدا على يديه أحيانا بعد جلسة الاستراحة التي سبق ذكر ما فيها
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا في السرية ويقرأ الفاتحة.
- لا بأس بقراءة سورة بعد الفاتحة فقد ورد في ذلك نص خاصة صلاتي الظهر والعصر.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش

ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.

- **ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.**
- **ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.**
- **ثم يجلس للتشهد الأخير ويصنع فيه ما كان يصنع في الأول إلا أنه يقعد متوركا والتورك هو: أن ينصب اليمنى ويقدم اليسرى ويجعل مقعدته على الأرض.**
- **ثم يقول: اللهم إني أعوذ بك من عذاب جهنم ومن عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات ومن شر [فتنة] المسيح الدجال.**
- **ثم يدعو لنفسه بما بدا له ثم يختم بهذا الدعاء إن بقي متسع من الوقت: (اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أسرفت وما أنت أعلم به مني أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت)**
- **ثم يلتفت يمينا حتى يرى من خلفه صفحة خده الأيمن ويسلم قائلا: (السلام عليكم ورحمة الله) ثم يلتفت يسارا ويسلم.**

فائدة

يشرع للإمام أن يلتفت إلى الناس عقب الصلاة ليعلمهم أو يذكرهم.

الأذكار بعد صلاة العصر

- فإذا فرغ من الصلاة قال (أستغفر الله) ثلاث مرات ـ ويقول اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام ـ
- ويقول: اللهم! إني أعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك أن أرد إلى أرذل العمر، وأعوذ بك من فتنة الدنيا، وأعوذ بك من عذاب القبر.
- ويقول «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، اللهم لا مانع لما أعطيت، ولا معطي لما منعت، ولا ينفع ذا الجد منك الجد».
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شيء قدير لا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله، ولا نعبد إلا إياه، له النعمة وله الفضل وله الثناء الحسن، لا إله إلا الله مخلصين له الدين ولو كره الكافرون»
- ويقول: (سبحان الله والحمد لله، والله أكبر) ثلاثا وثلاثين مرة ويقول تمام المائة: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.
- ويشرع أن يقرأ: (آية الكرسي) و(قل هو الله أحد، وقل أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس)
- ويقول: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك.

فائدة

والسنة للإمام والمنفرد والمأموم الجهر بهذه الأذكار بصورة فردية بعد كل صلاة فريضة جهرا متوسطا ليس فيه تكلف.

الخروج من المسجد

- ثم يخرج من المسجد مقدما رجله اليسرى ويقول: (بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب فضلك).

أفضل ما يعمل في هذا الوقت (بعد العصر)

طلب العلم الشرعي

- من أفضل ما يقضى به هذا الوقت الاشتغال بالعلم تعلما وتعليما استفادة وإفادة لحديث أنس ﷺ قال: [قال رسول الله ﷺ: من صلى العصر فجلس يملي خيرا حتى يمسي كان أفضل من عتق ثمانية من ولد إسماعيل] [1]

ارتياد مجالس الذكر

- ومن أفضل الأعمال وأجلها حضور مجلس ذكر لله تعالى لحديث رسول الله ﷺ: [لأن أقعد مع قوم يذكرون الله من بعد صلاة العصر حتى تغرب الشمس خير لي من أعتق أربع رقاب ومن أعتق رقبة مسلمة أعتق الله بكل عضو منها عضو منه حتى فرجه بفرجه] [2]

فـائـدة

لو دخل أحد المسجد في هذا الوقت أو غيره يستحب له أن يقدم تحية المسجد قبل تحية أهله، لحديث أبي هريرة ﷺ: [أن النبي ﷺ دخل المسجد فدخل رجل فصلى، ثم

---

[1] صحيح أخرجه أحمد وغيره

[2] صحيح الجامع

جاء فسلم على النبي ﷺ فرد النبي ﷺ السلام ثم قال: ارجع فصل فإنك لم تصل (ثلاثا)]. قال ابن قيم الجوزية: ومن هديه ﷺ أن الداخل إلى المسجد يبتدئ بركعتين تحية المسجد، ثم يجيء فيسلم على القوم، فتكون تحية المسجد قبل تحية أهله، فإن تلك حق لله تعالى، والسلام على الخلق حق لهم، وحق الله في مثل هذا أحق بالتقديم... ثم ساق حديث المسيء في صلاته مستدلا به على قوله، وقال: فأنكر عليه صلاته، ولم ينكر عليه تأخير السلام عليه ﷺ إلى ما بعد الصلاة.

ما يعمله الناس بعد العصر

مواصلة العمل أو الدراسة

لا بأس بمواصلة العمل أوالدراسة الدنيوية بعد العصر (مع الالتزام بالأحكام والضوابط الشرعية[1] ليكون العمل العادي عبادة يؤجر عليها الإنسان) فهذا أفضل من اللعب والمكث في الشوارع وأفضل من مجالس القيل والقال.

قضاء هذا الوقت في الشوارع والطرقات

قضاء هذا الوقت في الشارع مع الالتزام بالآداب والأحكام كغض البصر وكف الأذى وفعل الخير والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وغيرها لا بأس به أيضا ما لم يكن عادة دائمة لأن الوقت مهم بالنسبة للمسلم يستغله ويحرص عليه فيما ينفعه ويرفعه في الدنيا والآخرة لكن قضاء هذا الوقت في العمل أو الدراسة أفضل.

---

(1) سبق ذكرها في مبحث الصباح

قضاء هذا الوقت في الرياضة

لا بأس بقضاء هذا الوقت أو غيره في الرياضة الملتزمة بالضوابط التالية:

- ألا تكون هذه الرياضة محرمة في نفسها والمحرم من الرياضات ما ورد فيه نص يمنعه أو ما كان فيه ضرر وخطر محقق على الإنسان.
- ألا تكون الرياضة مشتملة على حرام كالقمار أو كشف العورة أو اختلاط الجنسين أو اللعب مع شلة منحرفة قد يؤدي استمرار اللعب معهم إلى علاقة هذه العلاقة تؤثر على الشخص دينيا أو دنيويا.
- ألا تشغل عن عمل ديني أو دنيوي فإن شغلت عن واجب فهي محرمة وإن شغلت عن مستحب فهي مكروهة.
- ألا تكون على الدوام فإننا كما قال أحد خبراء التربية: (نريد رياضة للبدن لا بدنا للرياضة) لأن الإنسان سيسأل عن عمره فيم أفناه وشبابه فيم أبلاه.

فوائد الرياضة الجماعية[1]

- تساعد على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة وأكثر قوة.
- ترتبط الرياضة بالاحترام إذ على الرياضي احترام قواعد اللعب وقوانينه.
- الرياضة تعلم الفرد التنافس النزيه، والتحدي المشروع، وكذلك تعلم الجرأة، إذ أن الرياضة تنمي الثقة بالنفس في الفرد.
- وتساعد ممارسة التمارين في مجموعة على التعرف على أشخاص جدد وتحسين الحياة الاجتماعية للناس.
- تعلم التركيز والعديد من القيم الأخرى التي تساعده على التأقلم في المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس ولكن لتهذيب النفوس.

---

(1) ملخص من الموسوعة الصحية والموسوعة الحرة

مجالسة الناس في هذا الوقت

مجالسة الناس العاديين[١] في هذا الوقت أو غيره أمرٌ مباح إذا التزم المسلم بآداب المجالس التي أمر الله ﷻ بها ورسوله ﷺ وهي:

١) **السلام على الحاضرين عند الدخول والخروج لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: «إذا انتهى أحدكم إلى المجلس فليسلم فإن بدا له أن يجلس فليجلس ثم إذا قام فليسلم فليست الأولى أحق من الآخرة»[٢].**

٢) **الجلوس حيث ينتهي به المجلس إلا إذا وسع له في مكان فليجلس فيه لحديث جَابِرِ بْنِ سَمُرَةَ رضي الله عنه قَالَ: [كُنَّا إِذَا أَتَيْنَا النَّبِيَّ ﷺ جَلَسَ أَحَدُنَا حَيْثُ انْتَهَى][٣]. وحديث شيبة بن عثمان رضي الله عنه: «إذا انتهى أحدكم إلى المجلس فإن وسع له فليجلس وإلا فلينظر إلى أوسع مكان يراه فليجلس فيه»[٤] .**

٣) **ولا يقيم أحدا من مكانه لحديث ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنه قَالَ: [قَالَ النَّبِيَّ ﷺ: "لَا يُقِيمَنَّ أَحَدُكُمُ الرَّجُلَ مِنْ مَجْلِسِهِ، ثُمَّ يَجْلِسُ فِيهِ، وَلَكِنْ تَفَسَّحُوا وَتَوَسَّعُوا"][٥].**

٤) **ألا يفرق بين الرجل وابنه في المجلس لحديث سهل بن سعد رضي الله عنه قال: [قال رسول الله ﷺ: (لا يجلس الرجلُ بين الرجل وابنِه في المجلس)][٦]**

٥) **ولا يجلس بين اثنين إلا بإذنهما لحديث عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده رضي الله عنهم [أن رسول الله ﷺ قال: "لا يجلس بين رجلين إلا بإذنهما"][٧].**

---

(١) أعني من لم يشتهر ببدعة أو فجور أو إجرام

(٢) (صحيح) أخرجه أحمد وأبو داود والترمذي وابن حبان والحاكم والألباني "الكلم الطيب، الصحيحة".

(٣) قال الألباني في صحيح الأدب المفرد (صحيح لغيره)

(٤) (حسن) [البغوي طب هب]. الصحيحة ١٣٢١.

(٥) صحيح الأدب المفرد

(٦) أخرجه الطبراني في "المعجم الأوسط" وصححه الألباني في الصحيحة

(٧) قال الألباني أخرجه أبو داود، وإسناده حسن.

٦) أن يتضمن المجلس شيئا من ذكر الله لحديث ابْنِ عُمَرَ ﵁ قَالَ: [إِنْ كُنَّا لَنَعُدُّ فِي الْمَجْلِسِ لِلنَّبِيِّ ﷺ: رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ، إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ مِائَةَ مرة][١] وعن أبي هريرة ﵁: قال رسول الله ﷺ: «ما اجتمع قوم فتفرقوا عن غير ذكر الله إلا كأنما تفرقوا عن جيفة حمار وكان ذلك المجلس عليهم حسرة»[٢].

٧) ألا يترك الإنسان شيئا من واجباته الدينية والدنيوية بسبب هذا المجلس كصلاة الجماعة مثلا أو المذاكرة بالنسبة للطالب أو خدمة الأهل اللازمة في الحال وغير ذلك من الواجبات والمسئوليات لقوله ﷺ: «أَلا كلُّكُمْ راعٍ وكلُّكُمْ مسؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ فَالْإِمَامُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مسؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مسؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ زَوْجِهَا وولدِهِ وَهِيَ مسؤولةٌ عَنْهُمْ وَعَبْدُ الرَّجُلِ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مسؤولٌ عَنهُ أَلا فكلُّكُمْ راعٍ وكلكُمْ مسؤولٌ عَن رعيتِه»[٣].

٨) الختم بكفارة المجلس لحديث: [من قال: سبحان الله وبحمده سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك، فقالها في مجلس ذكر كانت كالطابع يطبع عليه ومن قالها في مجلس لغو كانت كفارة له][٤] وحديث عائشة رضي الله عنها قالت:«كان ﷺ لا يقوم من مجلس إلا قال: سبحانك اللهم ربي وبحمدك لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك وقال: لا يقولهن أحد حيث يقوم من مجلسه إلا غفر له ما كان منه في ذلك المجلس»[٥] وَعَنِ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قَالَ: قَلَّمَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُومُ مِنْ مَجْلِسٍ حَتَّى يَدْعُوَ بِهَؤُلَاءِ الدَّعَوَاتِ لِأَصْحَابِهِ: «اللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا تَحُولُ بِهِ بَيْنَنَا وَبَيْنَ

---

(١) رَوَاهُ أَحْمَدُ وَالتِّرْمِذِيُّ وَأَبُو دَاوُدَ وَابْنُ مَاجَهْ والبخاري في الأدب المفرد والألباني "صحيح الأدب المفرد . الصحيحة"

(٢) (صحيح) [أخرجه أحمد وأبو داود والحاكم]. الصحيحة ـ الكلم الطيب.

(٣) (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)

(٤) قال الشيخ الألباني: أخرجه الطبراني والحاكم من طريق نافع بن جبير ابن مطعم عن أبيه مرفوعا وقال: "صحيح على شرط مسلم". ووافقه الذهبي وهو كما قالا.

(٥) قال الألباني: (صحيح) [ك]. الترغيب

مَعَاصِيكَ وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّتَكَ وَمِنَ الْيَقِينِ مَا تُهَوِّنُ بِهِ عَلَيْنَا مُصِيْبَاتِ الدُّنْيَا وَمَتِّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوَّتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا»[١]

من مساوئ مجالس الناس في زماننا

❖ الخوض مع الخائضين في أمور الدنيا والدين بغير علم ولا هدى مما يجعل الإنسان يغرق في بحر من الشبهات فيفسد قلبه وهذا أخطر شيء عليه لذا نهانا الله تعالى عن الكلام فيما لا نعلم فقال ﷻ: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾[٢] وقال تعالى: ﴿مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾[٣] وذم الله ﷻ من يجادل في أي أمر بغير علم يقيني وخاصة في أمور الدين فقال ﷻ: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ﴾[٤]

❖ ومن مساوئ المجالس الاشتغال الزائد بالدنيا والإقبال الشديد عليها فكرا وسلوكا لأن الدنيا في مجالس أكثر الناس أكبر الهم ومبلغ العلم وغاية الرغبة ومن جالسهم كائنا من كان فلابد أن يتأثر ولو بعد حين فيحب الدنيا ويتعلق بها وينافس عليها مع المتنافسين وهذا يجعله دائم الفكر شديد التوتر يريد أن ينجز شيئا ليلحق من سبقه فيتنغص عيشه ويسوء حاله دون أن يستفيد شيئا زائدا على ما كتبه الله له من الرزق هذا من جهة وفي المقابل يقل اهتمامه بالعمل للآخرة

---

(١) حسن أخرجه الترمذي في جامعه والحاكم في المستدرك والألباني في تخريجه للكلم الطيب وصحيح الجامع

(٢) الإسراء – الآية ٣٦

(٣) ق – الآية ١٨

(٤) الحج – الآية ٨

فيتساهل في ترك ما عليه من الواجبات فتراه يبدأ بترك النوافل والأوراد ثم بتأخير الصلاة أو تقديمها وهكذا يقل التزامه وتضعف علاقته بالله تعالى شيئا فشيئا حتى يغرق في بحر من الغفلة ويبتعد عن مجالس الخير وصحبة الصالحين نسأل الله السلامة.

❖ ومن مساوئ هذه المجالس إضاعة الأوقات في غير ما عمل يرجى نفعه في الدنيا والآخرة وهذا إهدار للطاقات يجعل المجتمع غير منتج وأي مجتمع لا يشارك أفراده في الإنتاج في أي مجال من المجالات العلمية أو العملية صار عالة على الأمة ويا ليت الأمر كان إضاعة للوقت في لا شيء فقط فذلك أحسن حالا من أكثر المجالس التي يشتغل أهلها بهتك الحرمات وتعدي الحدود لذا فإن المتعاهد لهذه المجالس تنتقل إليه عدوى تضييع الأوقات بكل سهولة وبدون أن يشعر حتى يصير أسهل ما يضيع عليه الوقت والوقت هو الحياة وعنه سيسأل الإنسان بين يدي الله قال ﷺ: «لا تزول قدما عبد حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيم أفناه وعن علمه ما فعل فيه وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وعن جسمه فيم أبلاه»[1] وفي رواية: "وعن شبابه فيم أبلاه".

والمجالس التي لا يذكر الله فيها تكون سببا للحسرة والندامة يوم القيامة قال ﷺ: [ما من قوم اجتمعوا في مجلس، فتفرقوا ولم يذكروا الله إلا كان ذلك المجلس حسرة عليهم يوم القيامة][2] هذا في شأن مجالس الغفلة فكيف إن كانت مجالس هوى وجهل "غيبة وقيل وقال وجدال" نسأل الله العافية والسلامة.

❖ ومن مساوئ المجالس إطلاق العنان للجوارح "اللسان ـ السمع ـ البصر" فتنطلق بلا ضابط من دين أو حياء فتنتهك الحرمات وتتعدى الحدود فالألسنة تفري أعراض الخلق حكاما ومحكومين علماء ومتعلمين وتخوض بغير علم في أمور

---

(1) (صحيح) [ت] عن أبي برزة. اقتضاء العلم ١ – ٣، الصحيحة ٩٤٦.

(2) أخرجه الطبراني في "الأوسط" والبيهقي في "الشعب" وحسنه الألباني انظر الصحيحة

الدنيا والدين وتهرف بما لا تعرف في كل ما يخطر على البال ولا يهم إن كان خيرا أو شرا حقا أو باطلا المهم الكلام وقضاء الليالي والأيام ولو في اللغو والحرام أين نحن من قول الحبيب المصطفى ﷺ؟ [وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ][1] وقل نفس الشيء بالنسبة للسمع والبصر.

من آثار هذه المجالس على الإنسان

- ذهاب خشوع القلب وغياب طمأنينة النفس وحصول القسوة تدريجيا وهذا يذهب حلاوة الطاعات ويجعلها ثقيلة والقيام بها صعب.
- التعود على عدم الانضباط واللامبالاة وهذا يولد كراهية الالتزام الصحيح وبالتالي النفور من العقلاء والصالحين وعدم الارتياح لهم ويولد أيضا التهرب من تحمل المسئولية والإدمان على هذه المجالس قد يؤدي إلى التقصير في حقوق الأهل.
- الإدمان على عادات غير طيبة مثل تعاطي القات بشكل مفرط ثم الدخان والشمة وغير ذلك من مشروبات ومنبهات مضرة بالجسم والعقل والمال.

---

[1] متفق عليه

المشي في هذا الوقت [1]

مما يفعله بعض الناس في هذا الوقت المشي لعمل نزهة قصيرة إما بصورة فردية وإما مع الأصدقاء لذا سنتناول شيئاً عن المشي فيما يلي:

من فوائد المشي البدنية:

- يُعدُّ المشيُ طريقةً سهلةً ومجّانية، بل من أسهل الطرق ليصبح الشَّخصُ أكثر نشاطاً وأحسن حالاً من الناحية الصحيَّة وذلك أنه يساعد على التخلص من دهون الجسم الزائدة وخفض الوزن وتحسين اللياقة البدنية.
- زيادة كثافة وصلابة العظام، فالمشي يسهم بتثبيت عنصر الكالسيوم في العظام.
- قد تبيَّن أنَّ المشيَ بشكلٍ منتظم يُقلِّل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكَّري من النوع الثاني والربو والسكتة الدماغية وبعض أنواع السَّرطان وذلك عن طريق المساهمة بخفض مستويات الكوليسترول الضار المسبب الرئيسي لأمراض القلب والشرايين.
- المساهمة في خفض معدل نبض القلب في فترات الراحة.

ومن فوائد المشي في علم النفس:

- التقليل من الضغوط اليومية: حيث أن رياضة المشي تعمل على تحفيز إفراز هرمون يسمى الاندورفين الذي يشبه في مفعوله مفعولَ هرمون المورفين، ويساعد هذا الهرمون الجسم على الشعور بالراحة والسعادة وخاصةً أثناء النوم في الليل.
- المساهمة في حل المشاكل اليومية: ويكون ذلك من خلال الابتعاد عن المشاكل والصعوبات اليومية وتوفير الراحة للعقل وهذا يقود إلى التفكير بالمشكلات بشكلٍ أفضل وبالتالي التوصل إلى الحلول الناجعة.

---

[1] ملخص من الموسوعة الحرة والصحية

- تحقيق مفهوم الذات: عندما يمارس الشخص رياضة المشي فإنه يشعر بالسعادة وينظر لشخصيته بنظرة إيجابية.
- تخفيف حدة التوتر والعمل على إراحة الأعصاب وتحسين المزاج.
- تحسين الذاكرة: أشارت الدراسات إلى أن المشي وسط الطبيعة يحمي كبار السن من شبح فقدان الذاكرة والخرف، ويوقف تراجع القدرات العقلية عندهم.
- التخلص من الأفكار السلبية والمحبطة: عند ممارسة رياضة المشي بانتظام فإنها تقلل من مستويات الإجهاد وتعزز التفكير بإيجابية بعيدًا عن الأفكار السلبية التي تسبب الاكتئاب والأمراض النفسية.
- زيادة أواصر العلاقات مع الأصدقاء وأفراد العائلة: عند ممارسة رياضة المشي مع الأصدقاء وأفراد العائلة فإن ذلك يفتح المجال أمام تبادل الأحاديث ومشاركة الأفكار والتخلص من الهموم والمشاكل والضغوطات النفسية وقضاء الوقت معهم.

إرشادات لتحقيق أقصى قدر من المنافع من المشي:

* كلّ ما يحتاج إليه الشَّخصُ فعلياً هو زوجٌ من الأحذية بشرط أن يكون مريحاً، يؤمِّن الراحةَ الكافية للقدمين، ولا يُسبِّب ظهور الفقاقيع فيهما.
* يجب أن يحاول الشخصُ المشيَ بمقدار ١٠ آلاف خطوة يومياً على الأقل، وعادةً ما يوصي الأطباء بالمشي لمدة نصف ساعة تقريبًا يوميا.
* ينبغي ارتداءُ ملابس مناسبة تسمح بحرية الحركة؛ فالملابس الرقيقة بدلاً من الثقيلة والسميكة وإذا أراد الشَّخصُ أن يذهبَ إلى مكان ما، يمكنه ارتداء ملابسه العادية وحذاء مريح فقط، وربَّما يحتاج أن يشتري سترة واقية من المطر أيام هطول الأمطار.

شرب الشاي [1]

ومما يفعله بعض الناس في هذا الوقت وغيره من اليوم تناول الشاي وهذا ما سنقف معه في هذه العجالة:ــ

تنبيهات هامة:

- الشاي يحوي على مواد منبهه للجهاز العصبي لذا فشربه قبل النوم بفترة قصيرة يمكن أن يؤدي إلى الأرق.
- على مرضى القلب ومرضى زيادة نشاط الغدة الدرقية استشارة الطبيب حيث أن الشاي عموما يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب.
- على من يعاني من هشاشة العظام والنساء اللاتي في سن اليأس معرفة أن الشاي يؤثر على امتصاص الكالسيوم لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي الكالسيوم وزيادة كمية الطعام المحتوي على الكالسيوم في حالة الانتظام في شرب الشاي.
- على من يعاني من الأنيميا التنبه إلى أن الشاي يؤثر على امتصاص الحديد لذا يجب فصله عن الوجبات التي تحوي الحديد بفترة كافية وكذلك زيادة كميات الطعام التي تحوي الحديد في حالة الانتظام في شرب الشاي.

---

(1) ملخص من الموسوعة الصحية

فوائد الشاي

أثبتت العديد من الدراسات الأكاديمية في أن للشاي فوائد صحية كثيرة وقابلية على زيادة مناعة جسم الإنسان من الأمراض ومن هذه الفوائد:

- أن الشاي يساعد على خفض نسبة الإصابة بسرطان المبايض بنسبة ٤٦ % في النساء اللاتي يشربن فنجانين أو أكثر من الشاي يوميا مقارنة بمن لا يشربن الشاي.
- وقد توصلت دراسة إلى أن شرب الشاي الأسود أو الأخضر يبطئ من نشاط إنزيم اكتيل كولين المسؤول عن الزهايمر.
- الشاي الأخضر والأسود يحتويان على مولدات للمضادات القلوية بعكس القهوة ما يساعد على تقوية وتحفيز جهاز المناعة ضد الامراض عند الإنسان.
- تؤثر مكونات الشاي على الشرايين بشكل يمنع تجلط الكوليسترول على الجدران الداخلية للأوعية الدموية لاحتوائه على مادة مضادة للتأكسد يطلق عليها: فلافوني.
- كذلك فقد اكتشف العلماء في جامعة طوكيو الطبية أن تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الدسمة الثقيلة يساعد في تقليل الآثار المؤذية للطعام الدسم على الجسم وهو نافع أيضا لصحة وسلامة الأسنان، ولم تؤشر سلبيات أو مضار لتناول الشاي على صحة الإنسان.
- ومن الفوائد ما أثبتته الدراسات الأمريكية والبريطانية واليابانية والفرنسية انظر الهامش[١]

---

(١) يعكف العلماء في وزارة الزراعة الأمريكية على دراسة النشاط البيولوجي لمركبات الشاي لاستخدامها في معالجة تشكيلة واسعة من الأمراض وتجري الأبحاث حاليا حول تأثير الشاي على مستويات السكر في الدم وعملية الأيض والسرطان كذلك الحال بالنسبة للشاي الأخضر حيث يقول العلماء إن الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التهابات المفاصل، أو الروماتزم كما يعرف على نطاق واسع.

- ويقول الباحثون من جامعة شفيلد البريطانية إنهم وجدوا مكونين في الشاي الأخضر لهما القدرة على الوقاية من بعض أنواع التهابات المفاصل من خلال عزل نوع من الأنزيمات التي تتلف المفاصل ويقول الدكتور

ديفيد بوثل من جامعة شفيلد إنه ربما فات الأوان بالنسبة لمن يعاني من التهابات حادة في المفاصل، لكنه إذا تحول شرب الشاي الأخضر إلى عادة يومية يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بفوائده لاحقاً.

- وتوصلت دراسة يابانية إلى أن شرب الشاي الأخضر بانتظام يحمي من الإصابة بانسداد في نسيج القلب العضلي وأوضحت الدراسة أن هذا المرض يحدث عند حصول جلطة دموية تعمل على انسداد أحد الشرايين التاجية مما يحرم عضلة القلب من الدم والأكسجين.
- وأجريت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتجه) الفرنسية على ٣٩٣ مريضاً يعاني الكثير منهم من ضغط الدم ومن ارتفاع في نسبة الكولسترول ومن السكري فتبين أن الأشخاص الذين يشربون على الأقل كوباً واحدا من الشاي الأخضر في اليوم ينخفض لديهم خطر الإصابة بانسداد في نسيج القلب العضلي بنسبة ٤٢ % مقارنة بالذين لا يشربون الشاي الأخضر نهائيا وأظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يحمي من زيادة نسبة الكولسترول والدهون في الدم كما يساعد على جريان الدم بشكل أفضل في حالات تصلب الشرايين بالإضافة لهذا فإن استهلاك الشاي الأخضر يزيد من قوة وفعالية الأدوية الوقائية المقاومة للسرطان هذا ما أكده باحثون يابانيون مختصون في الاجتماع السنوي لجمعية السرطان اليابانية في طوكيو وأوضحت الدكتورة (ما سامي سوجا نوما) الأخصائية في مركز سينامان بريفيكتشرال الياباني أن اتحاد مادة كيميائية موجودة في الشاي الأخضر مع أدوية السرطان يزيد فعالية هذه الأدوية بحوالي ٣٠ مرة وقالت إن إضافة مادة إيبيجالو كاتشين جاليت، وهي المادة الكيميائية الموجودة في الشاي الأخضر إلى أنبوب اختبار يحتوي على خلايا سرطان الثدي ودواء التاموكسفين الذي يؤخذ في حالات الإصابة بهذا المرض زاد فعالية الدواء حيث قتل ضعف الخلايا السرطانية مقارنة بالوضع عند وجوده لوحده.
- وأشار الباحثون من كلية الطب بجامعة شو في طوكيو إلى وجود معدلات قليلة من الإصابات السرطانية بين الأشخاص الذين يعيشون في منطقة إنتاج الشاي في اليابان شيزوكا حيث تبين أنهم يشربون ما معدله ١٠ أكواب من الشاي الأخضر يوميا. وقد أكدت إحدى الدراسات الحديثة قدرة الشاي الأخضر على قتل الخلايا السرطانية الموجودة في الفم
- ومن جهتها أشارت الدراسة التي نشرتها صحيفة «لو جورنالسانتيه» الفرنسية إلى أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الفم في الصين يعود إلى الاستهلاك الكبير للشاي الأخضر وقد أوصت الدراسة بتناول من أربعة إلى ستة أكواب من الشاي يومياً.
- والجدير ذكره وضمن القائمة الطويلة لفوائد الشاي الأخضر العلاجية، خرج الباحثون بدراسة جديدة تؤكد أن تناول فنجان من هذا الشاي يحمي اللثة والأسنان ويقاوم البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريهة. وجدير بالذكر أن الشاي الأخضر يفيد أيضا في الوقاية من الإصابة بسرطان الحلق والبروستاتا.

الوجبات السريعة في هذا الوقت [1]

تُعَدُّ الوجباتُ السَّريعة من المكملات الهامة للوجبات الرئيسية، خاصَّة عند المراهقين والأطفال والمرأة المرضع.

معلومة هامة

- ساد الاعتقادُ بأنَّ الوجبات السريعة غير مغذِّية أو أنَّها ضارَّة صحياً، ولكنَّ هذا الاعتقادَ خاطئ لا ينطبق على (الوجبات) السَّريعة النظيفة والمتوازنة.
- كما أنَّ مفهوم الأغذية السريعة لا يقتصر على الطعمية والبيتزا والنَّقانق والبطاطس المقلية، بل يشمل الشاورما وسندويشات الفول والحمُّص واللبنة والسَّمبوسة والفطائر المحشية وغيرها.

أهمية هذه الوجبات

تَحتَوي الوجباتُ السَّريعة على نسبةٍ عالية من البروتين وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية، ولكنَّها تحتوي على نسبة عالية من الدُّهون (لاسيَّما الدُّهون المشبعة) والصوديوم أيضاً، ومن المعروف أنَّ هذه العَناصِرَ الغذائية (الدُّهون والصُّوديوم) لها ارتباطٌ بأمراض القلب، لذا يُفضَّل الاعتدالُ في تناول الوجبات السَّريعة، والإكثار من أكل الخضروات معها.

---

[1] (ملخص من الموسوعة الصحية)

أذكار المساء "المأثورات" وما يتعلق بها

وقتها:

- الظاهر أن مَحلّ هذه الأوراد هو: المساء ويقال العشي والآصال من بعد صلاة العصر إلى الغروب، لكن الأمر واسعٌ إن شاء الله لمن نسي ذلك في وقته أو عَرضَ له عارضٌ فلا بأس أن يأتي بأذكار الصباح بعد طلوع الشمس، وأذكار المساء بعد غروبها لكنه خلاف الأولى.

هل يجب الالتزام بالعدد المذكور في الأحاديث؟

بالنسبة لبعض الأذكار فقد ذكر النبي ﷺ عددا معينا مثلا: (ثلاث مرات أو عشر مرات أو مئة مرة) وهكذا فهل يجب الالتزام بالعدد المحدد أم لا؟

- الظاهر أن الالتزام بالعدد المحدد لازم لأن العبادات نوعان مطلقة ومقيدة والذكر هنا مقيد بزمان وعدد معين وإلا فلا معنى لتحديد النبي ﷺ وهذا غير معقول والله أعلم.

أصح ما ورد في أذكار المساء (المأثورات)

* يقرأ الفاتحة ثم يقرأ عشر آيات من سورة البقرة أربعا من أولها وآية الكرسي وآيتين بعدها وخواتيمها مرة واحدة.
* ثم يقرأ قل هو الله أحد والمعوذتين ثلاثا.
* ثم يقول أمسينا وأمسى الملك لله والحمد لله لا شريك له لا إله إلا هو إليه المصير مرة واحدة.
* ثم يقول اللهم بك أمسينا وبك نحيا وبك نموت وإليك المصير مرة واحدة.
* ثم يقول أمسينا وأمسى الملك لله والحمد لله لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، اللهم أسألك من خير هذه الليلة وخير ما فيها وأعوذ بك من شر هذه الليلة، وشر ما فيها، اللهم إني أعوذ بك من الكسل والهرم وسوء الكبر، وفتنة الدنيا اللهم إني أعوذ بك من عذاب النار وعذاب القبر مرة واحدة.
* ثم يقول اللهم ما أمسى بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد ولك الشكر مرة واحدة.
* ثم يقول رضيت بالله ربا وبالإسلام دينا وبمحمد نبيا ورسولا ثلاث مرات.
* ثم يقول بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات.
* ثم يقول أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، ثلاث مرات.
* ثم يقول اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر لا إله إلا أنت ثلاث مرات.
* ثم يقول اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء

بذنبي فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت مرة واحدة.

* ثم يقول اللهم عالم الغيب والشهادة، فاطر السماوات والأرض، رب كل شيء ومليكه، أشهد أن لا إله إلا أنت، أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشركه مرة واحدة
* ويقول اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي، وآمن روعاتي؛ اللهم احفظني من بين يدي، ومن خلفي، وعن يميني، وعن شمالي، ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي مرة واحدة.
* ويقول سبحان الله وبحمده مئة مرة.
* ويصلي على النبي ﷺ عشر مرات.



المبحث السادس:

من المغرب حتى الانتهاء من صلاة العشاء

صلاة المغرب وما يتعلق بها

دخول الخلاء

- فإذا أراد دخول الحمام فلينظر إن كان معه شيء فيه ذكر الله ولا يخشى ضياعه لو وضعه فليضعه وليقل قبل أن يدخل: (اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث)
- ثم يدخل مقدما رجله اليسرى لابسا حذاءه لئلا تتنجس رجلاه حريصا على ألا يذكر الله بلسانه في الحمام تنزيها له ﷻ وتعظيما.
- هذا ويشرع لقاضي الحاجة أن يلزم الصمت لأن الكلام حال ذاك ممقوت.
- السنة أن يقضي حاجته جالساً إلا لعذر ولا يرفع ثوبه إلا بعد الجلوس وإغلاق الباب لئلا يرى أحد عورته ويعتمد في حال جلوسه على الرجل اليسرى.
- وعليه أن يتجنب أن يصل البول إلى خارج المرحاض من أرض الحمام لئلا يرتد عليه شيء من النجاسة.
- ومن آداب قضاء الحاجة: الاعتناء بإزالة النجاسة بعد الفراغ من قضاء الحاجة ولكن لا يزيل النجاسة باليمنى، بل يستخدم شماله.
- ولا يطيل المقام في الحمام أكثر من قدر الحاجة؛ لأن ذلك يضره.

الخروج من الخلاء

- ثم ليخرج من الحمام مقدما رجله اليمنى.
- ثم ليقل بعد الخروج: (غفرانك)
- ويقول: (الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني)

الـوضـوء

- ثم يشرع في الوضوء ناويا في نفسه رفع الحدث واستباحة الصلاة ثم يسمي الله تعالى حريصا على الاقتصاد بالماء.
- ثم يغسل كفيه ثلاثاً في أول الوضوء اليمنى ثم اليسرى.
- ثم المضمضة والاستنشاق من كف واحدة بحيث لا يفصل بينهما ويشرع له المبالغة مالم يكن صائما ويستحسن استعمال السواك عند المضمضة.
- ثم يغسل وجهه من أسفل الذقن إلى منبت الشعر الأصلي طولا ومن شحمة الأذن اليمنى إلى شحمة اليسرى عرضا ثلاث مرات.
- فإذا كانت لحيته كثيفة خللها بأصابعه ليدخل الماء إلى جذور الشعر.
- ثم يغسل يديه اليمنى ثم اليسرى إلى المرفقين ثلاثا وإن غسل إلى العضد كان أفضل.
- ثم يمسح رأسه مرة واحدة بعد أن يبل يده بالماء مبتدئا من مقدمة الرأس إلى آخر القفا ثم يعود إلى المقدمة مرة آخري مع الأذنين باطنا وظاهرا ولو مسحه بطريقة أخرى كله أو بعضه مع العمامة كفاه.
- ثم يغسل رجليه إلى الكعبين ثلاثا وإن غسل إلى الساق كان أفضل حريصا على البدء باليمين من اليدين والرجلين قبل اليسار.
- ومن اللازم الترتيب في الوضوء كما ورد وكذا الموالاة يعني المتابعة.
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدًا عبد الله ورسوله.
- ويسن أن يصلي ركعتين بعد الوضوء.

دخول المسجد

* فإذا وصل باب المسجد دخل مقدما رجله اليمنى ويقول: (أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وبسلطانه القديم من الشيطان الرجيم)

* أو ليسلم على النبي ثم ليقل: (اللهم افتح لي أبواب رحمتك)
* ثم لا يجلس في المسجد حتى يصلي ركعتي تحية المسجد.

الأذان وآدابه

- فإذا سمع الأذان قال مثل ما يقول حتى إذا بلغ حي على الصلاة حي على الفلاح قال لا حول ولا قوة إلا بالله.
- ثم يصلي على النبي ﷺ ويقول: اللهم رب هذه الدعوة التامة، والصلاة القائمة، آت محمدًا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعدته.
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله، رضيت بالله ربًا وبمحمد رسولاً، وبالإسلام دينًا.

ركعتين قبل المغرب لمن شاء

- يشرع صلاة ركعتين قبل المغرب لمن شاء، لقول النبي ﷺ: [صلوا قبل صلاة المغرب قال في الثالثة لمن شاء] (١)
- لذا فقد كان الصحابة رضي الله عنهم يبتدرون السواري لصلاة ركعتين بعد أذان المغرب قبل الصلاة فعن أنس رضي الله عنه قال [كنا بالمدينة إذا أذن المؤذن لصلاة المغرب ابتدروا السواري فركعوا ركعتين، حتى إن الرجل الغريب ليدخل المسجد فيحسب أن الصلاة قد صليت من كثرة من يصليهما] (٢)

---

(١) رواه البخاري وغيره

(٢) رواه مسلم وغيره

الإقامة والاصطفاف للصلاة

- فإذا أقيمت الصلاة فعل ما يفعله حال الأذان.
- قول أقامها الله وأدامها عند قول المقيم قد قامت الصلاة لم يثبت.
- فإذا رأوا الإمام قائما قاموا من أول الإقامة حتى لو لم يصل إلى المحراب فإن لم يروا الإمام قائما قاموا عند قول المقيم قد قامت الصلاة.
- مع الحرص على الصف الأول ما أمكن وتحري إتمام الصفوف وتسويتها.

أداء صلاة المغرب

- ♦ يتوجه المصلي نحو القبلة ولا يشترط استقبال عين الكعبة لمن لا يراها
- ♦ يقوم للصلاة فالقيام ركن لا تصح الصلاة إلا به فإن عجز عن القيام صلى قاعدا فإن عجز صلى على جنب فإن عجز فليصل على الحال التي يقدر عليها.
- ♦ ينوي الصلاة بقلبه ثم يكبر تكبيرة الإحرام رافعا يديه مبسوطتين بدون تفريج بين الأصابع حذو منكبيه أو إلى أسفل أذنيه مع التكبير أو قبله أو بعده.
- ♦ ثم يضع يده اليمنى على اليسرى الكف على الكف أو على الرسغ أو على الساعد "الذراع" مادا لها أو قابضا عليها على صدره.
- ♦ ينظر المصلي إلى محل سجوده إلا في الركوع فينظر إلى أطراف أصابع قدميه ويمنع النظر إلى الأعلى أو الالتفات يمينا أو شمالا.
- ♦ ثم يستفتح صلاته بالحمد والثناء على الله تعالى بأي مما ورد في ذلك. ثم يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم سرا في السرية والجهرية.
- ♦ ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا أو جهرا في الجهرية.
- ♦ ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن في كل ركعة للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها وآمين سنة ثابتة للإمام والمأموم في الصلاة الجهرية جهرا.
- ♦ بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في المغرب غالبا بقصار المفصل وقصاره من (الضحى) إلى آخر القرآن والأصل قراءة سورة

بأكملها في الركعة الواحدة ويجوز قراءة بعضها وكذا يجوز قراءة أكثر من سورة في ركعة وتكون الركعة الأولى أطول من الثانية.

- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بغير هذا مما ورد ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني...
- ثم يسجد على نحو ما تقدم في الأولى.
- ثم يكبر للرفع من السجود للقيام إلى الركعة الثانية معتمدا على يديه أحيانا بعد جلسة خفيفة "جلسة الاستراحة".

- فإذا استوى قائما فليبدأ ببسم الله الرحمن الرحيم سرا أو جهرا في الجهرية ثم يقرأ سورة الفاتحة.
- بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في المغرب غالبا بقصار المفصل وقصاره من (الضحى) إلى آخر القرآن وتكون القراءة في الركعة الثانية أقل منها في الركعة الأولى.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.

- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يجلس للتشهد مفترشا الرجل اليسرى ناصبا اليمنى واضعا يده اليمنى على فخذه أو ركبته اليمنى ضاما لها مشيرا بالسبابة أو محلقا بين الإبهام والوسطى مشيرا بالسبابة ويده اليسرى مبسوطة على فخذه أو ركبته اليسرى ويقول التشهد الأوسط.
- ثم يكبر للرفع للقيام إلى الركعة الثالثة معتمدا على يديه أحيانا.
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا أو جهرا في الجهرية ثم يقرأ الفاتحة.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع ولا في السجود.
- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.

- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يجلس للتشهد الأخير ويصنع فيه ما كان يصنع في الأول إلا أنه يقعد متوركا والتورك هو: أن ينصب اليمنى ويقدم اليسرى ويجعل مقعدته على الأرض.
- ثم يقول: اللهم إني أعوذ بك من عذاب جهنم ومن عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات ومن شر [فتنة] المسيح الدجال.
- ثم يدعو لنفسه بما بدا له ثم ليختم بهذا الدعاء إن بقي متسع من الوقت: اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أسرفت وما أنت أعلم به مني أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت)
- ثم يلتفت يمينا حتى يرى من خلفه صفحة خده الأيمن ويسلم قائلا: (السلام عليكم ورحمة الله) ثم يلتفت يسارا ويسلم.

الأذكار بعد صلاة المغرب

- فإذا فرغ من الصلاة قال: (أستغفر الله) ثلاث مرات ـ ويقول: اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام ـ
- ويقول: اللهم! إني أعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك أن أرد إلى أرذل العمر، وأعوذ بك من فتنة الدنيا، وأعوذ بك من عذاب القبر
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، اللهم لا مانع لما أعطيت، ولا معطي لما منعت، ولا ينفع ذا الجد منك الجد».
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شيء قدير لا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله، ولا نعبد إلا إياه، له النعمة وله الفضل وله الثناء الحسن، لا إله إلا الله مخلصين له الدين ولو كره الكافرون»
- ويقول: (سبحان الله والحمد لله، والله أكبر) ثلاثا وثلاثين مرة ويقول تمام المائة لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.
- ويقرأ: (آية الكرسي) مرة واحدة و(قل هو الله أحد، وقل أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس) مرة واحدة.
- ويقول: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك.

فائدة

والسنة للإمام والمنفرد والمأموم الجهر بهذه الأذكار بصورة فردية بعد كل صلاة فريضة جهرا متوسطا ليس فيه تكلف.

سنة بعد المغرب البعدية

- يتأكد صلاة ركعتين بعد صلاة المغرب لحديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: «حفظت من النبي ﷺ عشر ركعات: ركعتين قبل الظهر، وركعتين بعدها، وركعتين بعد المغرب، وركعتين بعد العشاء في بيته، وركعتين قبل الصبح» [١].
- ويستحب أن تصلى الركعتان بعد المغرب في البيت، لحديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: «كان النبي ﷺ لا يصلي الركعتين بعد المغرب، والركعتين بعد الجمعة إلا في بيته» [٢] وعن محمود بن لبيد رضي الله عنه قال: أتى رسول الله ﷺ بني عبد الأشهل فصلى بهم المغرب، فلما سلَّم قال: «اركعوا هاتين الركعتين في بيوتكم» [٣].
- ولو صلاها في المسجد فمشروع لأنه قد ورد أن النبي ﷺ صلاها في المسجد أيضا كما في حديث ابن مسعود في النقطة التالية.
- ويستحب أن يقرأ فيهما: (قل يا أيها الكافرون) و(قل هو الله أحد) بعد الفاتحة لحديث ابن مسعود رضي الله عنه قال: «ما أحصي ما سمعت رسول الله ﷺ يقرأ في الركعتين بعد المغرب وفي الركعتين قبل الفجر بـ قل يا أيها الكافرون وقل هو الله أحد» [٤]

---

(١) رواه البخاري وغيره

(٢) صحيح رواه الطياليسي انظر صحيح الجامع

(٣) حسن رواه الإمام أحمد

(٤) صحيح رواه أحمد والحاكم وقال على شرط الشيخين ووافقه الذهبي

ماذا يُفعل بين مغرب وعشاء

الجلوس في المسجد في هذا الوقت

- هذا الوقت ما بين مغرب وعشاء وقت مناسب لحضور مجلس علم نافع أو ذكر لله ﷻ وذلك أن العلم أو الذكر من أفضل الأعمال في أي وقت وأي مكان فما بالنا بالمسجد وفي هذا الوقت الذي هو بين صلاتين وانتظار الصلاة من الرباط ففي الحديث يقول النبي ﷺ: [أَلا أدلكم على مَا يمحو الله بِهِ الْخَطَايَا وَيرْفَع بِهِ الدَّرَجَات؟ قَالُوا: بلَى يَا رَسُول الله: قَالَ: "إسباغ الْوضُوء على المكاره، وَكَثْرَة الخطا إِلَى الْمَسَاجِد، وانتظار الصَّلَاة بعد الصَّلَاة، فذلكم الرِّبَاط، فذلكم الرِّبَاط"][1] وقال رسولَ الله ﷺ قال: «لا يزال أحدُكم في صلاة ما دامت الصلاة تَحْبِسُهُ، لا يمنعه أن ينقلبَ إلى أهله إلا الصلاةُ»[2] وقال ﷺ: «[لا يزالُ] أحدُكم في صلاة ما دامت الصلاة تَحْبِسُهُ، والملائكةُ تقولُ: اللهم اغْفِرْ له، اللهمَّ ارْحَمْه، ما لم يقم من مُصَلاَّه، أو يُحْدِثْ»[3] .
- ومما استحبه كثير من الفقهاء في هذا الوقت صلاة النافلة وسموها (صلاة الغفلة) من دون تقييد بعدد معين ولا ثواب محدد لحديث حذيفة ﷺ قال: (أتيت النبي ﷺ فصليت معه المغرب، فصلّى إلى العشاء)[4]

([1]) متفق عليه

([2]) أخرجه البخاري ومسلم

([3]) أخرجه البخاري

([4]) قال المنذري رواه النسائي بإسناد جيد وصححه الألباني

الخروج من المسجد بين مغرب وعشاء

- لا بأس بالخروج من المسجد بين المغرب والعشاء خاصة لمن يريد الذهاب إلى البيت للعشاء أو للجلوس مع الأهل ومتابعتهم لأن النبي ﷺ أمر بإدخال الصبيان من الشوارع في هذا الوقت بسبب انتشار الشياطين فعن جابر رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «لا ترسلوا فواشيكم وصبيانكم إذا غابت الشمس حتى تذهب فحمة العشاء، فإن الشياطين تنبعث إذا غابت الشمس حتى تذهب فحمة العشاء»[١]
- وقد تقدم معنا أن النبي ﷺ كان يرجع إلى البيت بعد المغرب.
- أما من كان خروجه لغير ما هدف مفيد فالأولى له البقاء في المسجد للاستفادة من هذا الوقت واستغلاله سواء بحضور مجلس علم أو سماع موعظة أوتلاوة القرآن الكريم فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال: [صلينا مع رسول الله ﷺ المغرب فرجع من رجع وعقب من عقب -يعني: تأخر من تأخر- فجاء رسول الله ﷺ مسرعا قد حفزه النفس -يعني: أتعبه النفس من شدة جريه وسعيه- قد حسر -أي: كشف- عن ركبتيه، فقال: أبشروا أبشروا! هذا ربكم قد فتح بابا من أبواب السماء يباهي بكم الملائكة، يقول: انظروا إلى عبادي قد قضوا فريضة وهم ينتظرون أخرى][٢] والله أعلم.

---

(١) رواه مسلم

(٢) أخرجه ابن ماجه وأحمد قال الألباني في الصحيحة: وهذا إسناد صحيح على شرط مسلم

صلاة العشاء وما يتعلق بها

الأذان وآدابه

- فإذا سمع الأذان قال مثل ما يقول حتى إذا بلغ حي على الصلاة حي على الفلاح قال لا حول ولا قوة إلا بالله.
- ثم يصلي على النبي ﷺ ويقول: اللهم رب هذه الدعوة التامة، والصلاة القائمة، آت محمدًا الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعدته، حلت له شفاعتي يوم القيامة"
- ثم يقول: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله، رضيت بالله ربًا وبمحمد رسولاً، وبالإسلام دينًا.

السنة القبلية

- يستحب صلاة ركعتين قبل العشاء، لعموم الندب إلى الصلاة قبل الفريضة وقد تقدم.

الإقامة والاصطفاف للصلاة

- فإذا أقيمت الصلاة فعل ما يفعله حال الأذان.
- قول أقامها الله وأدامها عند قول المقيم قد قامت الصلاة لم يثبت.
- إذا رأى المصلون الإمام قائما قاموا من أول الإقامة حتى لو لم يصل إلى المحراب فإن لم يروا الإمام قائما قاموا عند قول المقيم قد قامت الصلاة.
- مع الحرص على الصف الأول ما أمكن وتحري إتمام الصفوف وتسويتها.

أداء صلاة العشاء

- يتوجه المصلي نحو القبلة ولا يشترط استقبال عين الكعبة لمن لا يراها.
- يقوم للصلاة فالقيام ركن لا تصح الصلاة إلا به فإن عجز عن القيام صلى قاعدا فإن عجز صلى على جنب فإن عجز فليصل على الحال التي يقدر عليها.
- ينوي الصلاة بقلبه ثم يكبر تكبيرة الإحرام رافعا يديه مبسوطتان بدون تفريج بين الأصابع حذو منكبيه أو إلى أسفل أذنيه مع التكبير أو قبله أو بعده.
- ثم يضع يده اليمنى على اليسرى الكف على الكف أو على الرسغ أو على الساعد "الذراع" مادا لها أو قابضا عليها على صدره.
- ينظر المصلي إلى محل سجوده إلا في الركوع فينظر إلى أطراف أصابع قدميه ويمنع النظر إلى الأعلى أو الالتفات يمينا أو شمالا.
- ثم يستفتح صلاته بالحمد والثناء على الله تعالى بأي مما ورد في ذلك ثم يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم سرا في السرية والجهرية.
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا أو جهرا في الجهرية ثم يقرأ الفاتحة وهي ركن في كل ركعة للإمام والمأتم والمنفرد لا تصح الصلاة إلا بها والقراءة تكون مرتلة يعني يؤت كل حرف حقه ومستحقه.
- آمين سنة ثابتة للإمام والمأموم في الصلاة الجهرية جهرا.
- بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في العشاء بأوساط المفصل وأوساطه من (عم) إلى (الضحى).
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت

فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بغير هذا مما ورد ولا تصح قراءة القرءان في الركوع.

- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني...
- ثم يسجد على نحو ما تقدم في الأولى.
- ثم يكبر للرفع من السجود للقيام إلى الركعة الثانية معتمدا على يديه أحيانا بعد جلسة خفيفة "جلسة الاستراحة".
- فإذا استوى قائما فليبدأ ببسم الله الرحمن الرحيم سرا أو جهرا في الجهرية ثم يقرأ سورة الفاتحة.
- بعد ذلك يقرأ ما تيسر من القرآن لكن يستحب أن يقرأ: في العشاء من أوساط المفصل وأوساطه من (عم) إلى (الضحى) وتكون القراءة في الركعة الثانية أقل منها في الركعة الأولى.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع

ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد.

- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يجلس للتشهد مفترشا الرجل اليسرى ناصبا اليمنى واضعا يده اليمنى على فخذه أو ركبته اليمنى ضاما لها مشيرا بالسبابة أو محلقا بين الإبهام والوسطى مشيرا بالسبابة ويده اليسرى مبسوطة على فخذه أو ركبته اليسرى ويقول التشهد الأوسط.
- ثم يكبر للرفع للقيام إلى الركعة الثالثة معتمدا على يديه أحيانا.
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا أو جهرا في الجهرية ثم يقرأ الفاتحة.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا

يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بغير هذا مما ورد.

- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا رجله اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يكبر للرفع للقيام إلى الركعة الرابعة معتمدا على يديه أحيانا بعد جلسة الاستراحة التي سبق ذكر ما فيها.
- ثم يقول بسم الله الرحمن الرحيم سرا أو جهرا في الجهرية ثم يقرأ الفاتحة.
- ثم يكبر للركوع رافعا يديه مثلما تقدم فإذا ركع فليسوي ظهره ولا يرفع رأسه ولا يخفضه بل يجعله بين ذلك ويقبض بكفيه على الركبتين مع تفريج الأصابع

ومباعدة العضدين عن الجنبين ولينظر حال ركوعه إلى أطراف أصابع قدميه وليطمئن في ركوعه وليقل سبحان ربي العظيم أو سبحان ربي العظيم وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم يقول سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي فإن بقي وقت فليقل سبوح قدوس رب الملائكة والروح ويدعو بعد ذلك بغير هذا مما ورد هذا ولا تصح قراءة القرءان في الركوع ولا في السجود.

- ثم يرفع من الركوع رافعا يديه مثلما تقدم قائلا سمع الله لمن حمده ربنا ولك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملء السماوات...
- ثم يكبر للسجود ويهوي واضعا ركبتيه قبل يديه وهو قول الجمهور.
- فإذا سجد مكن لسجوده حتى يسجد على الأعضاء السبعة مباعدا بين يديه وجنبيه باسطا يديه بما يقابل منكبيه أو أذنيه مستقبلا بهما القبلة ولا يفترش ذراعيه أما بالنسبة للرجلين فعلى رؤوس الأصابع متقاربتين ثم يقول سبحان ربي الأعلى وبحمده ثلاثا أو أكثر ثم ليقل بعد ذلك سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ثم سبوح قدوس فإن بقي وقت فليتخير ما شاء مما ورد أو يدعو لنفسه بما شاء ولا يقرأ شيئا من القرءان في سجوده لورود النهي عن ذلك.
- ثم يرفع رأسه من السجود مكبرا ويجلس ناصبا اليمنى مفترشا اليسرى ويديه على فخذيه أو ركبتيه ويقول رب اغفر لي ثلاثا أو رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني واهدني وعافني وارزقني.
- ثم يسجد ويقول ويفعل نفس ما قاله وفعله في الأولى.
- ثم يجلس للتشهد الأخير ويصنع فيه ما كان يصنع في الأول إلا أنه يقعد متوركا والتورك هو: أن ينصب اليمنى ويقدم اليسرى ويجعل مقعدته على الأرض.
- ثم يقول: اللهم إني أعوذ بك من عذاب جهنم ومن عذاب القبر ومن فتنة المحيا والممات ومن شر [فتنة] المسيح الدجال.
- ثم يدعو لنفسه بما بدا له ثم يختم بهذا الدعاء إن بقي متسع من الوقت: اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أسرفت وما أنت أعلم

به مني أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت)

- ثم يلتفت يمينا حتى يرى من خلفه صفحة خده الأيمن ويسلم السلام عليكم ورحمة الله ثم يلتفت يسارا ويسلم.

الأذكار بعد صلاة العشاء

- فإذا فرغ من الصلاة قال: (أستغفر الله) ثلاث مرات - ويقول اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام -
- ويقول: اللهم! إني أعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك أن أرد إلى أرذل العمر، وأعوذ بك من فتنة الدنيا، وأعوذ بك من عذاب القبر.
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، اللهم لا مانع لما أعطيت، ولا معطي لما منعت، ولا ينفع ذا الجد منك الجد».
- ويقول: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شيء قدير لا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله، ولا نعبد إلا إياه، له النعمة وله الفضل وله الثناء الحسن، لا إله إلا الله مخلصين له الدين ولو كره الكافرون»
- ويقول: (سبحان الله والحمد لله، والله أكبر) ثلاثا وثلاثين مرة ويقول تمام المائة لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.
- ويقرأ: (آية الكرسي) و(قل هو الله أحد، وقل أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس)
- ويقول: اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك.

السنة البعدية

يتأكد صلاة ركعتين بعد صلاة العشاء لحديث ابن عمر ﵄ قال: «حفظت من النبي ﷺ عشر ركعات: ركعتين قبل الظهر، وركعتين بعدها، وركعتين بعد المغرب، وركعتين بعد العشاء في بيته، وركعتين قبل الصبح» [1]

الخروج من المسجد

- **ثم يخرج من المسجد مقدما رجله اليسرى وهو يقول باسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اللهم اغفر لي ذنوبي وافتح لي أبواب فضلك.**

[1] تقدم تخريجه في أكثر من موضع



المبحث السابع:

من بعد العشاء حتى النوم

المشي إلى البيت وآدابه

- التواضع في المشي: بأن يمشي الإنسان على الأرض هونا.
- غض البصر عن المحرمات.
- إلقاء السلام على من يعرف ومن لا يعرف.
- المحافظة على نظافة الطريق.
- تجنب الأخطار: وذلك بأخذ الحذر من كل ما قد يسبب ضررا.

دخول البيت وآدابه

* يقدم رجله اليمنى ويقول: اللهم إنا نسألك خير المولج وخير المخرج باسم الله ولجنا باسم الله خرجنا وعلى الله ربنا توكلنا ثم يسلم على أهله لحديث جابر ﵁ أنه سمع النبي ﷺ يقول: « إِذا دخل الرجل بَيته، فَذكر الله عِنْد دُخُوله، وَعند طَعَامه، قَالَ الشَّيْطَان: لَا مبيت لكم وَلَا عشَاء. وَإِذا دخل فَلم يذكر الله عِنْد دُخُوله، قَالَ الشَّيْطَان: أدركتم الْمبيت وَإِذا لم يذكر الله عِنْد طَعَامه قَالَ: أدركتم الْمبيت وَالْعشَاء» [1]
* لكن يستحب أن يُسَلِّم المسلم بصوت متوسط، حتى لا يوقظ النائمين، لحديث المقداد بن الأسود ﵁ وفيه قال: [فكنا نحتلب فيشرب كل إنسان منا نصيبه، ونرفع للنبي ﷺ نصيبه قال: فيجيء من الليل فيسلم تسليما لا يوقظ نائما، ويسمع اليقظان][2]

---

[1] رواه مسلم

[2] رواه مسلم

طعام العشاء "أهميته وما يحسن تناوله فيه وآدابه"

لمحة سريعة عن وجبة العشاء [١]

لا يحظى العشاء بأهمِّيةٍ كبيرة كوجبةٍ رئيسيَّة إذا ما قورن بالغداء؛ ففي بعض المجتمعات العربيَّة، نجد أنَّ معظم الأسر تتناول غداءَها في المنزل، أمَّا العشاء فنجد تزايداً في ظاهرة تناوله خارج المنزل أو شرائه من المطاعم، وهذا ينطبق بصفةٍ خاصَّة على المدن الرئيسيَّة، أمَّا في الأرياف فما زال العشاءُ يجري تناولُه في المنزل.

ومن اللافِت للنظر أنَّ وجبة العشاء تكون أكثرَ تنوُّعاً من وجبتي الإفطار والغداء في بعض المجتمعات العربيَّة، وهذا عائدٌ إلى تعدُّد المصادر التي يجري شراء العشاء منها وهو يُعَدُّ فرصةَ للتغيير والتعرُّف إلى الأغذية غير المعتاد تناولها في المنزل.

نموذج لوجبة عشاء مثالية

- حساء الخضر أو الزبادي أو جبن + خبز أو عجائن.

آداب الطعام "قبل وأثناء وبعد" تناوله

- الاجتماع على الطعام، وعدم الأكل متفرقين.
- ومن الآداب انتظار الطعام حتى يبرد قليلا.
- ومن الآداب تنقية الطعام قبل أكله وغسل اليدين قبله.
- ومن الآداب أن يجلس ناصباً اليمنى جالساً على اليسرى، أو يجلس القرفصاء ولا يجلس متكئاً، ولا منبطحا. وأن يدنو من الطعام.
- ومن السنة أن يسمي الله سبحانه قبل الطعام فإن نسي فليقل: باسم الله أوله

---

[١] (ملخص من الموسوعة الحرة والصحية)

وآخره.

- **ومن السنة أن يقول: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه.**
- **وأن يأكل بيمينه بثلاث أصابع منها وأن يأكل مما يليه من جوانب الطعام.**
- **وإذا سقطت اللقمة ألا يتركها وألا يمسح يده حتى يَلعقها.**
- **ومن الآداب التنويع في الطعام لأن هذا من التوازن.**
- **إذا لم يعجبه شيءٌ من الطعام فإنه لا يتأفف ولا يتذمر وإنما يتركه فقط.**
- **ألا يقرن بين تمرتين ونحوها من الفواكه، فإنه لا يجمع بين حبتين منها، إلا أن يأذن له صاحبه.**
- **فإذا فرغ من الطعام ورفعت مائدته فليقل: (الحمد لله كثيراً مباركاً طيباً فيه، غير مكفي ولا مودع ولا مستغنٍ عنه ربنا) أو (الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقني من غير حولٍ مني ولا قوة).**
- **وكذلك من آداب الأكل المضمضة بعد الطعام.**

خاتمة الأعمال المقترحة قبل النوم

١) متابعة أخبار اليوم: من باب الاهتمام بشئون الناس ومعرفة ما يجري حتى لا يكون المؤمن بعيدا عن الواقع.

٢) التحضير لليوم التالي: من باب تبييت النية على فعل الخير إن كتب الله له العيش والحرص على ما ينفع والاستعداد مسبقا لما يجب القيام به وحتى لا ينسى في اليوم التالي فيكون ذلك سببا للتقصير في القيام بالواجبات الدينية والدنيوية.

٣) مطالعة ما قبل النوم: لمن له ورد من المطالعة المنتظمة ليختم يومه بالخير وينام بعيدا عن الوساوس والأفكار الرديئة.

٤) محاسبة النفس: دائما ماذا قلت ولماذا سكت ماذا فعلت ولماذا لم أفعل في أعمال القلب واللسان وسائر الجوارح استجابة لأمر الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [١]

فإن وجد خيرا فليحمد الله وليستمر حريصا على أن يكون يومه أفضل من أمسه وغده أفضل من يومه وإن وجد غير ذلك فلينتبه لنفسه وليرجع إلى ربه ﷻ قبل فوات الأوان.

(١) الحشر – الآية ١٨

كلمة موجزة عن السهر

الأصل النوم في الليل واليقظة في النهار لأن هذه سنة الله تعالى في خلقه فقد جعل الليل "لباسا" للراحة والنهار "معاشا" للعمل لذا نهى النبي ﷺ عن الحديث بعد العشاء يعني السهر لغير حاجة وقد كان العرب يكرهون السهر إلا لثلاثة:

١. العروس
٢. المسافر
٣. طالب العلم

ولا يزال العقلاء يكرهون السهر لغير حاجة لما فيه من المضار والمفاسد على الفرد وأهله بل على المجتمع كله ومنها: –

- أن السهر يضر بالجسم فيفقده توازنه ويعبث بنظامه ويفسد أعضائه تدريجيا.
- السهر يشوش الفكر ويضعف الذاكرة ويزيد من الانفعال ويضر الأعصاب وهذا ما دلت عليه البحوث والدراسات.
- السهر يعود الإنسان على البطالة وقضاء الوقت فيما لا فائدة فيه لأنه يقضيه غالبا إما في مشاهدة الأفلام أو الثرثرة والكلام الفارغ أو الخوض في أمور الدنيا والدين بغير علم أو اللعب المحرم الذي يقوم على الحظ والكسب غير المشروع الذي يولد الكراهية والبغضاء ومن كان هكذا ليله شابه الكفار والمستكبرين في سمرهم ﴿مستكبرين به سامرا تهجرون﴾
- السهر يجعل الإنسان قريبا من الضائعين الذين أقل ما يمكن أن يوصفوا به أنهم فارغون لأنهم لم يقوموا بمسؤولياتهم تجاه أنفسهم وأهليهم وسهر الإنسان معهم يجعله واحدا منهم وفي ذلك ضياع للفرد وأسرته.
- السهر سبب مباشر لتضييع صلاة الفجر وإن صلاها صلاها بقلب لاه وجسم فاتر وهذا نادر لأن من يقضي الليل في الضياع يصعب عليه أن يختمه بالصلاة.

- **السهر يحرم الإنسان من بركة البكور الذي هو أفضل الأوقات فخير الشيء أوله كما هو معروف فلا يوجد أفضل من أول النهار قبل طلوع الشمس للجسم والعقل والنفسية وحتى الكسب والتحصيل المادي والمعنوي....**

ومن سهر الليل لا شك سيكون في هذا الوقت نائما والنوم في هذا الوقت يحرمه من دعوة النبي ﷺ: ((اللهم بارك لأمتي في بكورها)) فيحرم البركة في الجسم والعلم والعقل والعبادة والرزق.

- **السهر يضيع على الانسان اليوم التالي كله وليس بعد الفجر فحسب سواء بعدم الذهاب للعمل والخلود للنوم أو الذهاب لكن بجسم منهك وعقل ساه وفتور عام يكون حضور صاحبه وغيابه سواء لأنه من كان هذا حاله فماذا عساه أن يفعل وماذا يمكنه أن ينجز.**

النوم وآدابه

- يستحب التَّبكير للنوم بعد العشاء لحديث أَبِي بَرْزَةَ ﷺ: [أَنَّ رَسُولَ الله ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا] [1]
- ومن السنة إطفاء النَّار وتخمير الإناء وإغلاق الأبواب قبل النوم لحديث جَابِرٍ ﷺ أَنَّ رَسُولَ الله ﷺ قَالَ : « أَطْفِئُوا المَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الأَسْقِيَةَ وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ – وَأَحْسِبُهُ قَالَ – وَلَوْ بِعُودٍ تَعْرُضُهُ عَلَيْهِ » [2] وحديث ابنِ عُمَرَ ﷺ عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ : « لا تَتْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ » [3]
- ويشرع غسل الدَّسم ونحوه لحديثْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمَرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلا يَلُومَنَّ إِلا نَفْسَهُ» [4].
- ويستحب الوضوء قبل النوم لحديثْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ ﷺ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وضوئك لِلصَّلاةِ» [5].

حتى ولو كان جنبا لحديثْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ ﷺ سَأَلَ رَسُولَ الله ﷺ: أَيَرْقُدُ أَحَدُنَا وَهُوَ جُنُبٌ؟ قَالَ: «نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَرْقُدْ وَهُوَ جُنُبٌ» [6].

- ويشرع نفض الفِراش والتَّسمية لحديث أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيُسَمِّ اللَّهَ، فَإِنَّهُ

---

(1) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ
(2) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ
(3) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ
(4) أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ
(5) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ
(6) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

لا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ» [١]

- **ويشرع لمن أراد النوم الاستلقاء بطريقة محترمة: لحديث جَابِرِ بْنِ عَبْدِ الله ﷺ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «لا يَسْتَلْقِيَنَّ أَحَدُكُمْ ثُمَّ يَضَعُ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الأُخْرَى»** [٢].
- **ولا بأس بوضع اليد تحت الخد عند النوم لحديث حُذَيْفَةَ ﷺ قَالَ: «كَانَ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنْ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ»** [٣].
- **ويفرق بين النائمين لحديث عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مُرُوا أَوْلادَكُمْ بِالصَّلاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ»** [٤].
- **ومن السنة إن كان له شيء يوصي به ألا ينام إلا ووصيته عنده لحديث عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَا حَقُّ امْرِئٍ مُسْلِمٍ لَهُ شَيْءٌ يُوصِي فِيهِ يَبِيتُ لَيْلَتَيْنِ إِلَّا وَوَصِيَّتُهُ مَكْتُوبَةٌ عِنْدَهُ»** [٥].
- **ويستحب أن يبدأ النَّوم على الشِّقِّ الأيمن: لحديثْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ ﷺ قَالَ: قَالَ النَّبِيَّ ﷺ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وضوئك لِلصَّلاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ»** [٦].

---

(١) أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

(٢) أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ

(٣) أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ

(٤) أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَأَبُو دَاوُدَ

(٥) أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

(٦) أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

أذكار النوم

- من السنة قراءة آية الكرسي لحديث أبي هريرة ﷺ الطويل. قَالَ: «قَالَ الشيطان: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ "آيَةَ الْكُرْسِيِّ" لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللهِ حَافِظٌ وَلا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ»[1].
- ويستحب التَّسبيح ٣٣ والحمد ٣٣ والتَّكبير ٣٤ لحديث عَلِيٍّ ﷺ: (أَنَّ فَاطِمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا اشْتَكَتْ مَا تَلْقَى مِنْ الرَّحَى مِمَّا تَطْحَنُ فَبَلَغَهَا أَنَّ رَسُولَ الله ﷺ أُتِيَ بِسَبْيٍ فَأَتَتْهُ تَسْأَلُهُ خَادِماً فَلَمْ تُوَافِقْهُ فَذَكَرَتْ لِعَائِشَةَ فَجَاءَ النَّبِيُّ ﷺ فَذَكَرَتْ ذَلِكَ عَائِشَةُ لَهُ فَأَتَانَا وَقَدْ دَخَلْنَا مَضَاجِعَنَا فَذَهَبْنَا لِنَقُومَ فَقَالَ: عَلَى مَكَانِكُمَا. حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي، فَقَالَ: أَلا أَدُلُّكُمَا عَلَى خَيْرٍ مِمَّا سَأَلْتُمَاهُ إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا فَكَبِّرَا الله أَرْبَعاً وَثَلاثِينَ وَاحْمَدَا ثَلاثاً وَثَلاثِينَ وَسَبِّحَا ثَلاثاً وَثَلاثِينَ فَإِنَّ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمَا مِمَّا سَأَلْتُمَاهُ)[2].
- ويسن له أن يقول إذا أوى إلى فراشه باسمك اللهم أموت وأحيا لحديث حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ ﷺ قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ قَالَ: بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا»[3].
- ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِين لحديث أبي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ

---

(١) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

(٢) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

(٣) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ

أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ»[١].

- ثم يقولْ اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ لحديث عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ ﵁ أَنَّهُ أَمَرَ رَجُلاً إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ قَالَ: «اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ» فَقَالَ لَهُ رَجُلٌ: أَسَمِعْتَ هَذَا مِنْ عُمَرَ؟ فَقَالَ: مِنْ خَيْرٍ مِنْ عُمَرَ، مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ» [٢].
- ثم يقرأ المعوذات على يديه مع النفث ويمسح ما استطاع من جسده لحديث عائشة رضي الله عنها: (أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما قل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس ثم مسح بهما ما استطاع من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث مرات) [٣].
- ويقول ما ورد في حديث أبي هريرة ﵁ عن النبيّ ﷺ أنه كان يقولُ إذا أوى إلى فراشه: "اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَرَبَّ الأَرْضِ وَرَبَّ العَرْشِ العَظِيمِ، رَبَّنا وربَّ كل شيء، فالِقَ الحَبّ وَالنَّوَى، مُنَزِّل التَّوْرَاةِ وَالإِنجِيلِ وَالقُرآنِ، أعُوذُ بِكَ مِنْ شَرّ كُلّ ذِي شَرٍّ أنتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، أنْتَ الأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شيء، وأنتَ الآخِرُ فَلَيْسَ بعدك شيء، وأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فوقك شيء، وأنْتَ الباطِنُ فَلَيْسَ دونك شيء، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وأغْنِنا مِنَ الفَقْرِ" وفي رواية أبي داود: "اقْضِ عَنِّي الدَّيْنَ، وأغْنِني مِنَ الفقرِ" [٤].

---

(١) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِم

(٢) أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ

(٣) متفق عليه

(٤) صحيح مسلم "، وسنن أبي داود، والترمذي، والنسائي، وابن ماجه

- **وما ورد في حديث عليٍّ رضي الله عنه، عن رسول الله ﷺ أنه كان يقول عند مضجعه: "اللَّهُمَّ إني أعُوذُ بِوَجْهِكَ الكَرِيمِ وَكَلِماتِكَ التَّامَّة مِنْ شر ما أنت آخذ بناصيته، اللَّهُمّ أنْتَ تَكْشِفُ المَغْرَمَ والمَأثمَ، اللَّهُمَّ لا يُهْزَمُ جُنْدُكَ، وَلا يُخْلَفُ وَعْدُكَ، ولا ينفع ذا الجد مِنْكَ الجَدُّ، سُبْحانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ"** [1].
- **ويقول ما جاء في حديث أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه قال: "الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذي أطْعَمَنا وَسَقَانا وكَفانا وآوَانا، فكَمْ مِمَّنْ لا كافِيَ لَهُ، وَلا مُؤْوِيَ"** [2].
- **ويستحب أن يقول: "اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبادَكَ ثَلاثَ مَرَّاتٍ" لحديث حفصة بنت عمر أمّ المؤمنين رضي الله عنها، أنَّ رسول الله ﷺ إذا أرادَ أن يرقدَ وضعَ يدَه اليمنى تحتَ خدّه ثم يقول: "اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبادَكَ ثَلاثَ مَرَّاتٍ"** [3].
- **وليختم أذكاره بما ورد في حديث الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وضوئك لِلصَّلاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأيْمَنِ ثُمَّ قُلْ: اللهمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لا مَلْجَأَ وَلا مَنْجَا مِنْكَ إِلا إِلَيْكَ اللهمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ: فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ»** [4].

---

[1] صحيح، في سنن أبي داود، والنسائي

[2] صحيح مسلم وسنن أبي داود، والترمذي

[3] حديث حسن أخرجه أبو داود ورواه الترمذي من رواية حذيفة وقال: حديث حسن صحيح، ورواه أيضاً من رواية البراء بن عازب ولم يذكر فيها: ثلاثَ مرّاتٍ وأورده البخاري في الأدب المفرد وصححه الألباني في صحيح الأدب المفرد

[4] متفق عليه

ما يقول ويفعل من رأى رُّؤيا يكرهها:

عن أبي قَتَادَةَ ﷺ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ الله ﷺ يَقُولُ: «الرُّؤْيَا مِنْ الله وَالْحُلْمُ مِنْ الشَّيْطَانِ فَإِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ شَيْئاً يَكْرَهُهُ فَلْيَنْفُثْ عَنْ يَسَارِهِ ثَلاث مَرَّاتٍ ثُمَّ لِيَتَعَوَّذْ مِنْ شَرِّهَا فَإِنَّهَا لا تَضُرُّهُ»[١].

وعَنْ جَابِرٍ ﷺ عَنْ رَسُولِ الله ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ الرُّؤْيَا يَكْرَهُهَا فَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ ثَلاثاً وليستعد بِاللهِ مِنْ الشَّيْطَانِ ثَلاثاً وَلْيَتَحَوَّلْ عَنْ جَنْبِهِ الَّذِي كَانَ عَلَيْهِ»[٢].

ما يقال عند الفزع من النَّوم:

عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ: «قَالَ إِذَا فَزِعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ» [٣]

ما يقول ويفعل من انتبه من الليل:

عن عُبَادَةُ بْنُ الصَّامِتِ ﷺ عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَنْ تَعَارَّ مِنْ اللَّيْلِ فَقَالَ: لا إِلَهَ إِلا اللَّهُ وَحْدَهُ لا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلا إِلَهَ إِلا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلا بِاللَّهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي أَوْ دَعَا اسْتُجِيبَ لَهُ فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلاتُهُ» [٤]

وعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ اللَّيْلِ قَالَ: «لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ أَسْتَغْفِرُكَ لِذَنْبِي وَأَسْأَلُكَ رَحْمَتَكَ اللَّهُمَّ زِدْنِي عِلْماً وَلا تُزِغْ قَلْبِي

---

(١) متفق عليه

(٢) أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ

(٣) أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ وحَسَّنَهُ التِّرْمِذِيُّ وَابنُ حَجرٍ.

(٤) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ

بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنِي وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ» [١].

وعَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ ﷺ عَنْ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَا مِنْ مُسْلِمٌ يَبِيتُ عَلَى ذِكْرٍ طَاهِراً فَيَتَعَارُّ مِنْ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْراً مِنْ الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ إِلا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ» [٢].

وعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ ﷺ: (أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَامَ مِنْ اللَّيْلِ فَقَضَى حَاجَتَهُ ثُمَّ غَسَلَ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ ثُمَّ نَامَ) [٣].

---

(١) أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ وَصَحَّحَهُ ابنُ حِبَّانَ وَالحَاكِمُ

(٢) أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وأَبُو دَاوُدَ وَابنُ مَاجَةَ

(٣) أَخْرَجَهُ البُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

النوم الثقيل

مظاهره: -

- كثرة ساعات النوم وعدم الشعور بالاكتفاء منه.
- صعوبة الانتباه من النوم فقد لا يسمع صوت المنبه وقد يشعر حين يسمع صوتا أنه خيال وبعضهم لا ينتبه من النوم حتى وإن رش بالماء.
- الشعور بالكسل والخمول العام طوال اليوم.
- الإحساس الدائم بالنوم يظهر ذلك من خلال التثاؤب والتمطي طوال اليوم.
- ضيق المزاج وسرعة الغضب والانفعال.
- زيادة الأكل والشعور بالجوع في أغلب الأوقات.

أسبابه: -

للنوم الثقيل أسباب نفسية وأخرى متعلقة بالعمل والإجهاد وأخرى متعلقة بالنوم نفسه نجملها فيما يأتي: -

- نقص ساعات النوم عن الحد الأدنى "ست ساعات"
- الزيادة في عدد ساعات النوم حتى تتجاوز الحد الأقصى "ثمان ساعات"
- معاودة النوم عقب الاستيقاظ مباشرة مثل الذي يسمع المنبه فيستيقظ لكنه يتكاسل عن النهوض فيعود للنوم عشر دقائق أو ربع ساعة وهكذا.
- الإجهاد والتعب الشديد في النهار ومنه الرياضة الشاقة والبقاء تحت الشمس أثناء الظهيرة بدون عمل.
- كثرة الأكل ومنه وجبة العشاء خاصة إذا احتوت على حلويات ودهون.
- الجماع المفرط أو العادة السيئة "التي تعادل المرة الواحدة منها" عشر مرات جماع أو أكثر كما يقول الأطباء.
- الإصابة بالأنيميا واضطرابات الهرمونات في الجسم وبعض المشاكل في الكلى

أو القلب أو الكبد.

- ضعف أو عدم الرغبة بالاستيقاظ لصلاة الفجر أو العمل المبكر.

علاجه: -

- عقد النية والعزم الأكيد على الاستيقاظ والنوم على السنة.
- تنظيم أوقات النوم وتجنب النوم أثناء النهار.
- تجنب الإجهاد والتعب الشديد ومنه التخفيف من الجماع وترك العادة.
- ممارسة بعض التمارين صباحا ومساء ولو قليلا من المشي بعد العشاء.
- تقليل كمية طعام العشاء وتجنب الحلويات والدهنيات فيها.
- فحص هرمونات الغدة الدرقية وعمل المطلوب.
- شرب الشاي والقهوة بمعدل ثلاث إلى أربع مرات يوميا مع الحرص على كوب من القهوة مركز في الصباح ونصف كوب في المساء.
- ترتيب أوقات الطعام مع الحرص على وجبة الإفطار يوميا فهي وجبة مهمة جدا للأداء الصحيح لأجهزة الجسم.
- الحجامة خاصة أيام "11-19-21" من الشهر الهجري صباحا قبل تناول شيء من الطعام والشراب أو التبرع بقدر من الدم يحدده الطبيب.



المبحث الأخير:

متفرقات متعلقة بالأيام غير الاعتيادية

أحكام وآداب يوم الجمعة

فضل يوم الجمعة:

- عَنْ أبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «خَيْرُ يَوْمٍ طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ يَوْمُ الجُمُعَةِ فِيهِ خُلِقَ آدَمُ، وَفِيهِ أدْخِلَ الجَنَّةَ، وَفِيهِ أُخْرِجَ مِنْهَا، وَلا تَقُومُ السَّاعَةُ إلا فِي يَوْمِ الجُمُعَةِ»[1].
- وأداء الجمعة بآدابها يغفر للمؤمن ما بين الجمعتين، لحديث أبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قالَ: «الصَّلَوَاتُ الخَمْسُ، وَالجُمُعَةُ إلَى الجُمُعَةِ، كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ، مَا لَمْ تُغْشَ الكَبَائِرُ»[2]. ولقوله ﷺ: «من اغتسل ثم أتى الجمعة حتى يفرغ الإمام من خطبته، ثم يصلِّي معه، غفر له ما بينه وبين الجمعة الأخرى، وفضلُ ثلاثة أيام» .

حكم صلاة الجمعة والحكمة منها:

- صلاة الجمعة ركعتان، وتجب على كل مسلم، ذكر، بالغ، عاقل، مقيم قال الله تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾[3]. وَعَنْ حَفْصَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «رَوَاحُ الجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ»[4].
- الجمعة شرعت لتجمع المسلمين وتعارفهم وتآلفهم، وتوحيد كلمتهم، وتذكيرهم بشرع الإسلام دستوراً وأحكاماً وأخلاقاً وآداباً وسلوكاً .

---

(1) أخرجه مسلم .

(2) أخرجه مسلم .

(3) [الجمعة:٩]

(4) أخرجه أبو داود والنسائي.

وقت صلاة الجمعة:

- لصلاة الجمعة أذانان: الأول قبل الزوال، والثاني إذا دخل الإمام قبيل الخطبة، والأَوْلى أن يكون بين النداء الأول للجمعة والنداء الثاني فاصل زمني يتمكن فيه المسلم –خاصة البعيد والنائم والغافل– من الاستعداد للصلاة، والأخذ بآدابها وسننها، والسعي إليها كساعة مثلاً.
- وقت صلاة الجمعة الأفضل بعد زوال الشمس إلى آخر وقت الظهر، وتجوز قبل الزوال، لحديث أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ﵁ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يُصَلِّي الجُمُعَةَ حِينَ تَمِيلُ الشَّمْسُ[1]، وَحديث سَلَمَةَ بْنِ الأَكْوَعِ ﵁ قَالَ: كُنَّا نُصَلِّي مَعَ رَسُولِ اللهِ ﷺ الجُمُعَةَ، فَنَرْجِعُ وَمَا نَجِدُ لِلْحِيطَانِ فَيْئاً نَسْتَظِلُّ بِهِ[2].

ما يشرع فعله في هذا اليوم:

- يحافظ المؤمن على قراءة سورة الكهف ليلة الجمعة أو يومها فإنها تعصم من فتنة الدجال بإذن الله وذلك لما ورد من نصوص في فضل قراءتها، منها حديث أبي سعيد الخدري ﵁ قال: [من قرأ سورة الكهف ليلة الجمعة أضاء له من النور فيما بينه وبين البيت العتيق][3] وفي رواية: «من قرأ الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين» وفي رواية: «من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أو ليلتها، وقي فتنة الدجال» قال العلماء: وقراءتها نهاراً آكد.
- كما يكثر المؤمن في هذا اليوم من الصلاة على الرسول الكريم ﷺ لحديث: [أكثروا من الصلاة عليّ يوم الجمعة وليلة الجمعة فإنه من صلى عليّ صلاة صلّى الله عليه

---

(1) أخرجه البخاري

(2) متفق عليه

(3) له حكم الرفع كما قال الألباني، وفي رواية ما بين الجمعتين

بها عشرا][1]

- يقوم بالاستعداد لاستقبال يوم الجمعة فيغتسل[2] ويتطيب ويلبس أحسن الملابس وأفضلها عملا بقول النبي ﷺ: [لا يغتسل رجل يوم الجمعة ويتطهر ما استطاع من طهر ويدهن من دهنه أو يمس من طيب بيته ثم يخرج فلا يفرق بين اثنين ثم يصلي ما كتب له ثم ينصت إذا تكلم الإمام إلا غفر له ما بينه وبين الجمعة الأخرى][3] ولخبر البيهقي بسند صحيح: «من أتى الجمعة من الرجال والنساء، فليغتسل، ومن لم يأتها فليس عليه غسل». وقال ﷺ: «غسل الجمعة واجب على كل محتلم» والوجوب محمول على السنية كما قال بعض أهل العلم، للحديث الثاني: «من توضأ يوم الجمعة، فبها ونعمت، ومن اغتسل فالغسل أفضل». وروى البخاري ومسلم: «إذا جاء أحدكم إلى الجمعة فليغتسل». ووقت الغسل من فجر الجمعة إلى الزوال، وتقريبه من ذهابه للصلاة أفضل؛ لأنه أبلغ في المقصود وهو النضافة، ومن اغتسل للجمعة والجنابة غسلاً واحداً، ونواهما، أجزأه بلا خلاف.
- ثم يذهب مبكراً[4] إلى المسجد حتى ينال أجر من ذهب مبكراً إلى صلاة الجمعة قال رسول الله ﷺ: [من اغتسل يوم الجمعة غسل الجنابة ثم راح في الساعة الأولى فكأنما قرب بدنة ومن راح في الساعة الثانية فكأنما قرب بقرة، ومن راح في الساعة الثالثة فكأنما قرب كبشا أقرن، ومن راح في الساعة الرابعة فكأنما قرب دجاجة، ومن راح في الساعة الخامسة فكأنما قرب بيضة، فإذا خرج الإمام حضرت الملائكة يستمعون الذكر][5] والذهاب للجمعة يستحب أن يكون مشياً بسكينة ووقار فإذا

---

(1) حسنه الألباني

(2) غسل الجمعة سنة مؤكدة على الصحيح

(3) أخرجه البخاري

(4) وقت الرواح المرغب فيه إلى الجمعة: الجمهور غير المالكية: أن هذه الساعات هي من أول النهار إلى الزوال، وتنقسم إلى خمس، فندبوا الرواح من أول النهار، وقال المالكية: الذهاب للجمعة وقت الهاجرة، وتبتدئ بقدر ساعة قبل الزوال.

(5) البخاري ومسلم

وصل المسجد اقترب من الإمام. لقوله ﷺ: «من غَسَّل يوم الجمعة واغتسل، وبكر وابتكر، ومشى ولم يركب، ودنا من الإمام، فاستمع، ولم يلغ، كان له بكل خطوة عمل سنة، أجر صيامها وقيامها» . والتبكير للجمعة سنة لغير الإمام، أما هو فلا يسن له التبكير ......

- فمن تأخر لسبب ما ولم يتمكن من التبكير، كان السعي[1] عليه للجمعة واجباً، حكمه حكم الجمعة؛ لقوله ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِن يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ۚ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾[2].
- وبعد الانتهاء من صلاة الجمعة يصلي سنتها إن كان في المسجد صلى أربعا، لحديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: [من كان منكم مصليا بعد الجمعة فليصل أربعا][3] وإن كان في البيت صلى ركعتين، لحديث: أن النبي ﷺ: [كان يصلي ركعتين في بيته][4]
- ثم بعد ذلك يتناول طعامه ويستريح، لحديث سهل بن سعد ﷺ قال: [ما كنا نقيل ولا نتغدى إلا بعد الجمعة][5]
- والأفضل أن يحرص على وقت ما بعد العصر إلى المغرب يدعو الله ﷻ لعله يوافق ساعة الاستجابة المذكورة في حديث أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ ذكر يوم الجمعة فقال: [فيه ساعة لا يوافقها عبد مسلم وهو قائم يصلي يسأل الله تعالى شيئا إلا أعطاه

---

(1) يبدأ وجوب السعي إليها عند الجمهور بالنداء إليها بالأذان الذي بين يدي الخطيب، وعند الحنفية بالأذان الأول عند الزوال، إلا إذا كان بعيد الدار عن المسجد، فيجب عليه السعي بقدر ما يدرك الفريضة .

(2) [الجمعة:٩]

(3) أخرجه الترمذي

(4) البخاري ومسلم

(5) رواه البخاري

إياه وأشار بيده يقللها][1] والتي حددها النبي ﷺ بقوله: (هي ما بين أن يجلس الإمام، إلى أن يقضي الصلاة)[2]، وقوله ﷺ: [التمسوا الساعة التي ترجى في يوم الجمعة بعد العصر إلى غيبوبة الشمس][3].

يومي الإثنين والخميس

- يشرع صيام يومي الإثنين والخميس من كل أسبوع لما ورد عن مولى أسامة بن زيد رضي الله عنه: [أنه انطلق مع أسامة إلى وادي القرى في طلب مال له فكان يصوم يوم الاثنين ويوم الخميس فقال له مولاه: لم تصوم يوم الاثنين ويوم الخميس وأنت شيخ كبير فقال إن نبي الله ﷺ: كان يصوم يوم الاثنين ويوم الخميس وسئل عن ذلك فقال: إن أعمال العباد تعرض يوم الاثنين ويوم الخميس][4]

[1] متفق عليه

[2] صحيح مسلم

[3] صححه الألباني

[4] صححه الألباني

مسائل متعلقة بالسفر [1]

مفهوم السفر، والمسافر

السفر: قطع المسافة سمي بذلك؛ لأنه يسفر عن أخلاق الرجال، ومنه قولهم: سفرت المرأة عن وجهها: إذا أظهرته، والسفر هو الخروج عن عمارة موطن الإقامة قاصدا مكانا يبعد مسافة يصح فيها قصر الصلاة. [2]

وقيل: السفر لغة: قطع المسافة، وشرعا: هو الخروج على قصد مسيرة ثلاثة أيام ولياليها فما فوقها بسير الإبل ومشي الأقدام. [3] وقال: المسافر: هو من قصد سيرا وسطا ثلاثة أيام ولياليها، وفارق بيوت بلده. [4]

---

[1] أكثر مسائل السفر مقتبسة من كتاب السفر وأحكامه: سعيد القحطاني وصحيح فقه السنة بتصرف وإضافة

[2] انظر معجم لغة الفقهاء، للدكتور محمد رواس

[3] التعريفات للجرجاني

[4] التعريفات للجرجاني

توجيهات للمسافر:

★ يستحب للمسافر أن يودع أهله، وأقاربه، وجيرانه، وأصحابه، لقوله ﷺ: «من أراد سفرا فليقل لمن يخلف: أستودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه»[١] وكان النبي ﷺ: يودع أصحابه إذا أراد أحدهم سفرا فيقول: «أستودع الله دينك وأمانتك وخواتيم عملك» [٢] وكان ﷺ يقول لمن طلب منه أن يوصيه من المسافرين: «زودك الله التقوى، وغفر ذنبك، ويسر لك الخير حيث ما كنت»[٣]. وجاء رجل إلى النبي ﷺ يريد سفرا فقال: يا رسول الله أوصني، فقال ﷺ: (أوصيك بتقوى الله والتكبير على كل شرف، فلما مضى قال: اللهم ازو له الأرض، وهون عليه السفر»[٤]

★ يستحب له أن يخرج للسفر يوم الخميس من أول النهار؛ لحديث كعب بن مالك رضي الله عنه: «لقلما كان رسول الله ﷺ يخرج إذا خرج في سفر إلا يوم الخميس»[٥] ودعا لأمته ﷺ بالبركة في أول النهار فقال: «اللهم بارك لأمتي في بكورها» [٦]

★ يستحب له أن يدعو بدعاء السفر، إذا ركب دابته، أو سيارته، أو الطائرة، أو غيرها فيقول: «الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر ﴿سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون﴾ [٧] اللهم إنا نسألك في سفرنا هذا البر والتقوى، ومن العمل ما ترضى، اللهم هون علينا سفرنا هذا واطو عنا بعده،

---

(١) أحمد وابن ماجه وصححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة، وصحيح سنن ابن ماجه

(٢) أبو داود والترمذي وصححه الألباني في صحيح الترمذي

(٣) الترمذي، وقال الألباني في صحيح سنن الترمذي «حسن صحيح»

(٤) الترمذي، وابن ماجه. وأحمد، والحاكم، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي، وصحيح ابن ماجه، وصحيح ابن خزيمة

(٥) أخرجه البخاري

(٦) أخرجه أبو داود، والترمذي، وابن ماجه وأحمد في مسنده قال أبو عيسى: حديث حسن، وصححه الألباني في صحيح أبي داود، وصحيح الترمذي

(٧) سورة الزخرف، الآيتان: ١٣، ١٤

اللهم أنت الصاحب في السفر، والخليفة في الأهل، اللهم إني أعوذ بك من وعثاء السفر، وكآبة المنظر، وسوء المنقلب: في المال، والأهل». وإذا رجع من سفره قالهن وزاد فيهن «آيبون، تائبون، عابدون، لربنا حامدون» [١]

★ **يستحب للمسافر ألا يسافر وحده بلا رفقة؛ لقوله ﷺ: «لو يعلم الناس ما في الوحدة ما أعلم ما سار راكب بليل وحده»[٢] وقال ﷺ: «الراكب شيطان، والراكبان شيطانان، والثلاثة ركب» [٣].**

★ **يؤمر المسافرون أحدهم، ليكون أجمع لشملهم، وأدعى لاتفاقهم، وأقوى لتحصيل غرضهم، قال ﷺ: «إذا خرج ثلاثة في سفر فليؤمروا أحدهم»[٤]**

★ **يستحب إذا نزل المسافرون منزلا أن ينضم بعضهم إلى بعض، فقد كان بعض أصحاب النبي ﷺ إذا نزلوا منزلا تفرقوا في الشعاب والأودية فقال ﷺ: «إنما تفرقكم في هذه الشعاب والأودية إنما ذلكم من الشيطان»[٥] فكانوا بعد ذلك ينضم بعضهم إلى بعض حتى لو بسط عليهم ثوب لوسعهم.**

★ **يستحب إذا نزل منزلا في السفر أو غيره من المنازل أن يدعو بما ثبت عنه ﷺ: «أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق؛ فإنه إذا قال ذلك لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك» [٦]**

★ **يستحب له أن يكبر على المرتفعات ويسبح إذا هبط المنخفضات والأودية، قال جابر رضي الله عنهما: «كنا إذا صعدنا كبرنا، وإذا نزلنا سبحنا»[٧] ولا يرفعوا**

---

(١) رواه مسلم

(٢) أخرجه البخاري

(٣) أخرجه أبو داود، والترمذي وقال: حديث حسن صحيح. وأحمد في مسنده، والحاكم في المستدرك وقال: صحيح الإسناد ولم يخرجاه ووافقه الذهبي، وحسنه الألباني في الصحيحة وصحيح الترمذي

(٤) أخرجه أبو داود وحسنه الألباني في صحيح سنن أبي داود

(٥) أبو داود، وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود

(٦) أخرجه مسلم

(٧) أخرجه البخاري

أصواتهم بالتكبير قال ﷺ: «يا أيها الناس اربعوا على أنفسكم؛ فإنكم لا تدعون أصم ولا غائبا إنه معكم إنه سميع قريب» [1]

- ★ **يستحب له السير أثناء السفر في الليل وخاصة أوله؛ لقوله ﷺ: «عليكم بالدلجة فإن الأرض تطوى بالليل»** [2]
- ★ **يستحب له أن يقول في السحر إذا بدا له الفجر: «سمع سامع بحمد الله وحسن بلائه علينا. ربنا صاحبنا، وأفضل علينا عائذا بالله من النار»** [3]
- ★ **إذا أراد السفر بإحدى زوجاته إن كان له أكثر من واحدة أقرع بينهن فأي زوجة وقعت عليها القرعة خرجت معه؛ لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا أراد سفرا أقرع بين نسائه فأيتهن خرج سهمها خرج بها معه»**[4]
- ★ **يستحب له أن يكثر من الدعاء في السفر؛ فإنه حري بأن تجاب دعوته، ويعطى مسألته؛ لقوله ﷺ: «ثلاث دعوات مستجابات لا شك فيهن: دعوة المظلوم، ودعوة المسافر، ودعوة الوالد على ولده»** [5]
- ★ **يعين الضعيف، والرفيق في السفر: بالنفس، والمال، والجاه، ويواسيهم بفضول المال وغيره مما يحتاجون إليه، فعن أبي سعيد ﷺ أنهم كانوا مع رسول الله ﷺ في سفر فقال: «من كان معه فضل ظهر فليعد به على من لا ظهر له، ومن كان معه فضل زاد فليعد به على من لا زاد له، فذكر من أصناف المال حتى رأينا أنه لا حق لأحد منا في فضل»** [6] **وعن جابر ﷺ قال: «كان رسول الله ﷺ يتخلف**

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم

(٢) أخرجه أبو داود والحاكم وقال: صحيح ووافقه الذهبي، والبيهقي في سننه وصححه الألباني في الصحيحة، وفي صحيح أبي داود

(٣) أخرجه مسلم

(٤) متفق عليه

(٥) أخرجه أبو داود، والترمذي وابن ماجه وأحمد، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي وغيره

(٦) أخرجه مسلم

في المسير فيزجي الضعيف ويردف، ويدعو لهم» [1]

★ أن يتعجل في العودة ولا يطيل المكث في السفر لغير حاجة لقوله ﷺ: «السفر قطعة من العذاب، يمنع أحدكم طعامه وشرابه ونومه، فإذا قضى أحدكم نهمته فليعجل إلى أهله» [2] والنهمة: هي الحاجة

★ يستحب له أن يقول أثناء رجوعه من سفره ما ثبت عن النبي ﷺ: «أنه كان إذا قفل من غزو، أو حج، أو عمرة، يكبر على كل شرف من الأرض ثلاث تكبيرات ثم يقول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، آيبون، تائبون، عابدون، ساجدون، لربنا حامدون، صدق الله وعده، ونصر عبده، وهزم الأحزاب وحده» [3]

★ يستحب له إذا رأى بلدته أن يقول: «آيبون، تائبون، عابدون، لربنا حامدون». ويردد ذلك حتى يدخل بلدته؛ لفعله ﷺ [4].

★ لا يقدم على أهله ليلا إذا أطال الغيبة لغير حاجة إلا إذا بلغهم بذلك وأخبرهم بوقت قدومه ليلا؛ لحديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: «نهى النبي ﷺ أن يطرق الرجل أهله ليلا» [5] ومن الحكمة في ذلك ما فسرته الرواية الأخرى: «حتى تمتشط الشعثة وتستحد المغيبة»، وفي أخرى: «نهى رسول الله ﷺ أن يطرق الرجل أهله ليلا يتخونهم أو يلتمس عثراتهم» [6]

★ يستحب للقادم من السفر أن يبتدئ بالمسجد الذي بجواره ويصلي فيه ركعتين؛

---

(1) أخرجه أبو داود والحاكم في المستدرك وقال: صحيح على شرط مسلم ولم يخرجاه. ووافقه الذهبي وصححه الألباني في صحيح أبي داود وفي الصحيحة

(2) أخرجه البخاري ومسلم

(3) أخرجه البخاري ومسلم

(4) أخرجه مسلم

(5) أخرجه البخاري ومسلم

(6) أخرجه مسلم

لفعله ﷺ فإنه: «كان إذا قدم من سفر بدأ بالمسجد فركع فيه ركعتين» [١]

★ **يستحب للمسافر إذا قدم من سفر أن يتلطف بالأطفال من أهل بيته وجيرانه ويحسن إليهم إذا استقبلوه، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «لما قدم النبي ﷺ مكة استقبله أغلمة بني عبد المطلب فحمل واحدا بين يديه والآخر خلفه»** [٢] **وقال عبد الله بن جعفر رضي الله عنها: «كان ﷺ إذا قدم من سفر تلقي بنا، فتلقي بي وبالحسن أو بالحسين فحمل أحدنا بين يديه والآخر خلفه حتى دخلنا المدينة»** [٣]

★ **استحسن بعض أهل العلم الهدية، للقادم من سفر لما فيها من تطييب القلوب وإزالة الشحناء، ويستحب قبولها، والإثابة عليها، ويكره ردها لغير مانع شرعي؛ ولهذا قال ﷺ: «تهادوا تحابوا»** [٤]

★ **إذا قدم المسافر إلى بلده استحبت المعانقة؛ لما ثبت عن أصحاب النبي ﷺ كما قال أنس رضي الله عنه: «كانوا إذا تلاقوا تصافحوا، وإذا قدموا من سفر تعانقوا»**[٥].

★ **يستحب جمع الأصحاب وإطعامهم عند القدوم من السفر "النقيعة" لحديث جابر رضي الله عنه: «أن رسول الله ﷺ لما قدم المدينة نحر جزورا أو بقرة»**[٦].

---

(١) أخرجه البخاري ومسلم

(٢) أخرجه البخاري

(٣) أخرجه مسلم وأبو داود، وابن ماجه

(٤) أخرجه أبو يعلى في مسنده والبيهقي في سننه الكبرى وفي شعب الإيمان والبخاري في الأدب المفرد، وقال الحافظ ابن حجر في التلخيص الحبير إسناده حسن حسنه الألباني في إرواء الغليل

(٥) الطبراني في الأوسط وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد وقال رجاله رجال الصحيح

(٦) الطبراني في الأوسط وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد وقال رجاله رجال الصحيح

قصر الصلاة في السفر:

- الأصل في قصر الصلاة في السفر: الكتاب والسنة والإجماع.
- أما الكتاب فقول الله ﷻ: ﴿وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الْأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَقْصُرُوا مِنَ الصَّلَاةِ إِنْ خِفْتُمْ أَن يَفْتِنَكُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا ۚ﴾ [١]. وعن يعلى بن أمية قال: قلت لعمر بن الخطاب ﷺ: {فليس عليكم جناح أن تقصروا من الصلاة إن خفتم أن يفتنكم الذين كفروا} فقد أمن الناس، فقال: عجبت مما عجبت منه، فسألت رسول الله ﷺ عن ذلك فقال: «صدقة تصدق الله بها عليكم فاقبلوا صدقته» [٢]
- وأما السنة فقد تواترت الأخبار أن رسول الله ﷺ كان يقصر في أسفاره: حاجا، ومعتمرا، وغازيا، منها حديث عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: «صحبت رسول الله ﷺ فكان لا يزيد في السفر على ركعتين، وأبا بكر، وعمر، وعثمان كذلك، ﷺ» [٣] وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «فرض الله الصلاة حين فرضها: ركعتين ركعتين في الحضر والسفر، فأقرت صلاة السفر وزيد في صلاة الحضر». وفي لفظ للبخاري: «فرضت الصلاة ركعتين، ثم هاجر النبي ﷺ ففرضت أربعا وتركت صلاة السفر على الأولى» [٤]. زاد أحمد: «إلا المغرب، فإنها وتر النهار، وإلا الصبح، فإنها تطول فيها القراءة» [٥]
- وأما الإجماع، فقد أجمع أهل العلم على أن من سافر سفرا تقصر في مثله الصلاة: في حج، أو عمرة، أو جهاد أن له أن يقصر الرباعية فيصلها ركعتين،

---

[١] النساء – الآية ١٠١

[٢] رواه مسلم

[٣] متفق عليه

[٤] متفق عليه

[٥] أحمد وابن خزيمة، وابن حبان

وأجمعوا على ألا يقصر في المغرب ولا في صلاة الصبح.

أيهما أفضل في السفر القصر أو الإتمام

- القصر في السفر واجب كما عند أبي حنيفة ورواية عن مالك والقصر أفضل من الإتمام كما في أحد قولي الشافعي ورواية عن أحمد؛ للأحاديث المتقدمة ولحديث عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يكره أن تؤتى معصيته» [1] وفي رواية: «إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما يحب أن تؤتى عزائمه» [2]
- ولكن لو أتم المسافر الصلاة الرباعية أربعا فصلاته صحيحة؛ لأن عائشة رضي الله عنها كانت: [تتم في السفر بعد موت النبي ﷺ] [3]، وأتم: [عثمان رضي الله عنه بمنى] [4]

الجمع بين الصلاتين في السفر

الجمع في السفر أثناء السير في وقت الأولى أو الثانية أو بينهما مشروع عند الجمهور (مالك والشافعي وأحمد)؛ لحديث ابن عباس رضي الله عنه قال: «كان رسول الله ﷺ يجمع بين صلاة الظهر والعصر، إذا كان على ظهر سير ويجمع بين المغرب والعشاء» [5]

---

(١) أخرجه الإمام أحمد، وصححه الألباني في إرواء الغليل

(٢) خرجه ابن حبان والطبراني في المعجم الكبير، وصححه الألباني في إرواء الغليل

(٣) أخرجه مسلم

(٤) متفق عليه

(٥) أخرجه البخاري وغيره وفي الباب أحاديث أخرى بعضها في الصحيحين

المسافة التي تقصر فيها الصلاة [١]

- الظاهر في هذه المسألة والله أعلم أن ما ذهب إليه الجمهور (مالك والليث والشافعي وأحمد وإسحاق وأبو ثور وغيرهم) من أن مسافة القصر هي: (٤٨) ميلاً بما يساوي (٨٥) كيلو متر وهي أربعة برد وهي ستة عشر فرسخًا هو الأرجح والأحوط لحديث أن: «ابن عمر وابن عباس رضي الله عنهما كانا يقصران ويفطران في أربعة برد» [٢] خاصة في هذا الزمان الذي توفرت فيه وسائل المواصلات وسبل الراحة مما قلل مشقة السفر.
- ومع ذلك لا ينكر على من قصر في أقل من ذلك إن كانت رحلته معتبرة سفرا شرعا وعرفا والله أعلم لقوله تعالى: ﴿وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَقْصُرُواْ مِنَ الصَّلاَةِ﴾ قال ابن القيم: فظاهر الآية يدل على أن القصر يتعلق بكل ضرب في الأرض دون تحديد مسافة معينة ولحديث أنس ﷺ قال: «كان رسول الله ﷺ إذا خرج مسيرة ثلاثة أميال أو ثلاثة فراسخ صلَّى ركعتين» [٣] وقد أجاب الجمهور عنه: بأنه محمول على المسافة التي يبتدئ القصر منها.

متى يجوز للمسافر القصر؟

يقصر المسافر إذا خرج عن جميع بيوت قريته أو مدينته إذا كان سفره تقصر في مثله الصلاة، وهذا مذهب الجمهور بل ذكر البعض الإجماع عليه لحديث أنس ﷺ: «صليت الظهر مع النبي ﷺ بالمدينة أربعا، وبذي الحليفة ركعتين»، وفي لفظ: «أن رسول الله ﷺ صلى الظهر بالمدينة أربعا، وصلى العصر بذي الحليفة ركعتين»

---

(١) (ملخص من كتاب صحيح فقه السنة)

(٢) صحيح: علقه البخاري، ووصله البيهقي وانظر «الإرواء»

(٣) صحيح: أخرجه البخاري ومسلم وزيادة (العصر) له

كم يقصر المسافر المتردد في العودة؟

مدة القصر للمسافر الذي لا يعلم وقت عودته فيها خلاف فمنهم من قال: أربعة أيام ومنهم من قال عشرون يوما ومنهم من لم يحددها بل قال يقصر ما دام غير مقيم ولو بقي ما بقي

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "إذا نوى أن يقيم بالبلد أربعة أيام فما دونها قصر الصلاة كما فعل النبي ﷺ لما دخل مكة، فإنه أقام بها أربعة أيام يقصر الصلاة، وإن كان أكثر ففيه نزاع، والأحوط أن يتم الصلاة، وأما إن قال غدا أسافر، أو بعد غد أسافر، ولم ينو المقام فإنه يقصر، فإن النبي ﷺ أقام بمكة بضعة عشر يوما، يقصر الصلاة، وأقام بتبوك عشرين ليلة يقصر الصلاة والله أعلم". [١]

الرواتب في السفر:

السنة ترك الرواتب في السفر إلا سنة الفجر، والوتر؛ لحديث عاصم بن عمر بن الخطاب رضي الله عنهما، قال: «صحبت ابن عمر رضي الله عنه في طريق مكة، قال: فصلى لنا الظهر ركعتين، ثم أقبل وأقبلنا معه حتى جاء رحله، وجلس وجلسنا معه، فحانت منه التفاتة نحو حيث صلى، فرأى ناسا قياما، فقال: ما يصنع هؤلاء؟ قلت: يسبحون، قال: لو كنت مسبحا أتممت صلاتي، يا ابن أخي إني صحبت رسول الله ﷺ في السفر فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله، وصحبت أبا بكر فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله، وصحبت عمر فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله، ثم صحبت عثمان فلم يزد على ركعتين حتى قبضه الله، وقد قال الله تعالى: ﴿لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة﴾ [٢]

---

(١) مجموع الفتاوى

(٢) متفق عليه

صلاة المقيم خلف المسافر والمسافر خلف المقيم:

- **تصح صلاة المقيم خلف المسافر لكن على المقيم أن يتم صلاته بعد سلام الإمام بالإجماع قال الإمام ابن قدامة رحمه الله: "أجمع أهل العلم على أن المقيم إذا ائتمر بالمسافر وسلم المسافر من ركعتين أن على المقيم إتمام الصلاة".**
- **وأما صلاة المسافر خلف المقيم فصحيحة ويتم المسافر مثل صلاة إمامه، سواء أدرك جميع الصلاة، أو ركعة، أو أقل، وحتى لو دخل معه في التشهد الأخير قبل السلام فإنه يتم، وهذا هو الصواب من قولي أهل العلم؛ لحديث موسى بن سلمة رحمه الله قال: «كنا مع ابن عباس رضي الله عنه بمكة فقلت: إنا إذا كنا معكم صلينا أربعا وإذا رجعنا إلى رحالنا صلينا ركعتين، قال: تلك سنة أبي القاسم صلى الله عليه وسلم»[1]**

(1) أحمد في المسند قال الألباني في إرواء الغليل: «قلت وسنده صحيح رجاله رجال الصحيح»

مسائل متفرقة للمرضى والمصابين [1]

توجيهات للمرضى

★ لا شك أن التداوي من الأمراض البدنية والنفسية أمر مشروع، لحديث النبي ﷺ، الذي رواه الإمام أحمد وأصحاب السنن وصححه الترمذي والحاكم وجماعة عن أسامة بن شريك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: ((عباد الله تداووا[2]، فإن الله ما وضع داء إلا وضع له دواء، إلا داء واحداً، فسئل عنه فقال: الهرم)). فإذا غلب على ظن المريض أو الطبيب أن ترك تناول الدواء يهدد الحياة أو يؤدي إلى تؤثر وضعه بحيث لا يستطيع القيام بواجباته الدينية والدنيوية على الوجه الصحيح، ففي هذه الحالة نرى أنه يجب عليه التداوي، لأن الله تعالى نهى عن قتل النفس، وترك التداوي في هذه الحالة سبب لذلك، قال تعالى: ﴿وَلا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً﴾[3]. ونهى سبحانه وتعالى عن إلقاء النفس في التهلكة بقوله: ﴿وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾[4].

★ بعد التداوي الممكن وبذل السبب المباح المستطاع، على المريض أن يصبر على البلاء، فإن الصبر واجب على ما نزل من البلاء وهو حبس اللسان عن السخط والتشكي وحبس الجوارح عما لا يجوز شرعاً، قال سبحانه وتعالى: ﴿وَاصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِين ﴾[5]، وقال تعالى ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ

([1]) هذه المسائل مستخلصة من كتاب أبشر أيها المريض لمحمد الركبان بتصرف وإضافة

([2]) ذهب الجمهور إلى مشروعية التداوي، وذهب الشافعية وبعض الحنابلة إلى الاستحباب، وذهب جمهور الحنابلة إلى أن ترك التداوي أفضل، وأوجبه الظاهرية ووافقهم الشافعية في حالة تيقن المريض أن الدواء ينفعه، مثل: عصب الجرح الذي ينزف.

([3]) [النساء:٢٩]

([4]) [البقرة:١٩٥]

([5]) الأنفال – الآية ٤٦

وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾[١] .

★ على العبد إذا مرض أن يحتسب الأجر، فقد قال ﷺ: ((إن العبد إذا سبقت له من الله منزلة لم يبلغها بعمله ابتلاه الله في جسده أو في ماله أو في ولده))[٢] وقال ﷺ: ((ما من مصيبة تصيب المسلم إلا كفر الله بها عنه حتى الشوكة يشاكها))[٣] وقال ﷺ: ((ما من مسلم تصيبه مصيبة، مرض فما سواه إلا حط الله له سيئاته كما تحط الشجرة ورقها))[٤] وفي الحديث أن رسول ﷺ دخل على أم السائب رضي الله عنها، فقال: ((مالك يا أم السائب تزفرين؟)) قالت: الحمى لا بارك الله فيها، فقال: ((لا تسبي الحمى فإنها تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكير خبث الحديد))[٥]

★ أن تعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وأن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وأن ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن وأن هذا المرض الذي حصل لك قد كتب قبل خلق السموات والأرض بخمسين ألف سنة كما في حديث عبد الله ابن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ((إن الله تعالى كتب مقادير الخلائق قبل أن يخلق السموات والأرض بخمسين ألف سنة))[٦] وأن الله هو الذي ابتلاك ليختبر إيمانك وصبرك ولأنه يحبك وفي الحديث: ((إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط)) وهذا هو حقيقة الإيمان بالقضاء والقدر الذي هو الركن السادس من أركان الإيمان، فلا يتحقق إيمان العبد إلا به، وهذا من أحد

---

[١] البقرة – الآية ١٥٥، ١٥٦

[٢] "حديث صحيح"

[٣] "متفق عليه"

[٤] "متفق عليه"

[٥] أخرجه مسلم

[٦] رواه مسلم

الفروق بين المسلم والكافر، فإن الكافر إذا حل به البلاء فإن الدنيا تضيق في عينيه فلا يجد متنفساً إلا في الخلاص من نفسه فينتحر والعياذ بالله تعالى، وأما المؤمن فإنه يعلم أن ما أصابه إنما هو من قضاء الله وقدره والعاقل هو الذي يجدد إيماناً كلما تجدد له بلاء والله المستعان.

★ اتهام النفس والقناعة بأن الذي أصابه إنما هو بما كسبته يداه وأن الله ليس بظلامٍ للعبيد، قال ﷻ: ﴿وما أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم ويعفو عن كثير﴾ فلابد حينئذٍ من مراجعة النفس ومحاسبتها والأخذ بزمامها، وأن يبادر بالتوبة النصوح المستجمعة لشروطها، فإنه ما نزل بلاء إلا بذنب وما رفع إلا بتوبة، ولاسيما وأن المرض بريد الموت وواحدة من مقدماته، فالتوبة النصوح في أثنائه من أعظم توفيق الله للعبد وأن الله تعالى قد أراد به خيراً، فإذا كانت التوبة واجبة في كل وقت فهي في هذا الوقت أوجب، وإنك لتعجب من بعض أهل الأمراض وما يصدر منهم من عظيم الإعراض فلا صلاة ولا صدقة ولا ذكر ولا إحسان، ولا توبة ولا استماع خيرٍ ولا قبول نصح ناصح، وهذا من الخذلان الظاهر ومن كانت هذه حاله فهو والله الخائب الخاسر، لأن القلب إذا لم يفق من رقدته عند حلول الفتن والمصائب فمتى بالله سيفيق وإذا لم تكن هذه الزواجر القدرية واعظةً له عن غيه فمتى بالله عليك سيتعظ؟ إن القلب إذا كان في حال الخوف معرضاً فهو في حال الأمن أشد إعراضاً، وإذا كان في حال المرض والمصيبة ساهياً لاهياً فهو في حال الصحة والعافية أشد التهاء وأشد سهواً، وما لجرحٍ بميت إيلام.

★ أن يحذر من تمني الموت، ففي الصحيحين من حديث أنس رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ: ((لا يتمنين أحدكم الموت لضر أصابه، فإن كان لابد متمنياً، فليقل: اللهم أحيني إذا كانت الحياة خيراً لي وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي)) وروى مسلم في صحيحه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول ﷺ: ((لا يتمنى أحدكم الموت، ولا يدع به من قبل أن يأتيه إنه إذا مات انقطع عمله، وإنه لا يزيد المؤمن من عُمره

إلا خيراً)).

طهارة المريض وصلاته

- الأصل أنه يجب على المريض أن يتطهر الطهارة الكاملة بالماء، إن كان قادراً على ذلك سواءً بنفسه أو بغيره، فإن كان استعمال الماء يزيد في مرضه أو يؤخر برؤه فإنه ينتقل عنه إلى التيمم، لكن إن كان العجز عن استعمال الماء في بعض أعضاء الطهارة فقط دون بعض، فإنه يسقط عنه ما يعجز عنه ويتيمم له، وعليه استعمال الماء في الأعضاء الباقية.
- من به جروح في شيء من أعضاء وضوؤه ولا يمكنه أن يغسلها، فإنه يبل يده بالماء ويمسحها مسحاً، فإن لم يستطع فإنه يكمل وضوؤه على أعضائه الصحيحة ويترك ذلك الجزء المجروح ويتيمم في آخر الوضوء بنيته.
- لا يجوز ترك الصلاة بأي حال من الأحوال، بل يحرص عليها أيام مرضه أكثر من أيام صحته، فلا يجور له ترك الصلاة المفروضة حتى يفوت وقتها ولو كان مريضا ما دام عقله ثابتا، بل عليه أن يؤديها في وقتها حسب استطاعته، فإذا تركها عامدا وهو عاقل مكلف يقوى على أدائها ولو إيماء بها فقد ارتكب إثما عظيما.
- إن شق عليه فعل كل صلاة في وقتها فله الجمع بين الظهر والعصر، وبين المغرب والعشاء، جمع تقديم أو جمع تأخير، حسبما تيسر له والله أعلم.
- الأصل في صلاة المريض أنه يطالب بكل ما يطالب به الصحيح فيجب عليه أن يصلي قائماً بقيامٍ كامل ويركع ويسجد ركوعاً كاملاً وسجوداً كاملاً فإن كان عاجزاً عن القيام فيصلي قاعداً وإن كان عاجزاً عن القعود فيصلي مضطجعاً ويكون على جنبه الأيمن مستقبل القبلة، وإن كان يستطيع الركوع والسجود تامين فيجب عليه ذلك وإلا فيومئ بهما ويجعل سجوده أخفض من ركوعه، قال ﷺ لعمران بن حصين رضي الله عنه:

((صل قائماً فإن لم تستطع فقاعداً فإن لم تستطع فعلى جنبٍ)) [1] وعند البيهقي أن النبي ﷺ دخل على مريض يعوده فرآه يصلي على وسادة فرمى بها وقال: ((صل على الأرض إن استطعت وإلا فأوم إيماءً واجعل سجودك أخفض من ركوعك)).

مسائل متفرقة متعلقة بصيام المريض:

- للمريض مع الصوم ثلاث حالات:
  1) ألا يشق عليه الصوم ولا يضره فيجب عليه الصوم.
  2) أن يشق عليه الصوم فيكره له أن يصوم.
  3) أن يضره الصوم فيحرم عليه أن يصوم.
- إذا كان لا يمكنه القضاء لكون مرضه مما لا يرجى برؤه أطعم عن كل يوم مسكينا.
- أما إن كان يمكنه القضاء فيصوم بعدد الأيام التي أفطرها بسبب المرض.
- يفسد صومه إذا تناول ما في معنى الأكل والشرب كحقن الإبر المغذية، وحقن الدم.
- خروج الدم بنفسه كالرعاف أو خروجه بقلع سن ونحوه لا يفطر.
- القيء إن قصده أفطر، وإن قاء من غير قصده لم يفطر.
- يجوز للصائم قلع ضرسه أو مداواة جرحه، والتقطير في عينه أو أذنيه، أو أن يبخ في فمه ما يخفف عنه ضيق التنفس، ولا يفطر بذلك. والله أعلم.
- ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «إذا مرض العبد أو سافر كتب له مثل ما كان يعمل مقيما صحيحا» [2]

---

[1] "رواه البخاري"

[2] رواه البخاري

وصايا جامعة نختتم بها الكتاب

- جدد إيمانك بالله تعالى بالتأمل والتدبر في الكون والقراءة الواعية في الوحي ليتجدد اليقين بأن الله هو الخالق والمدبر والمحيي والمميت والضار والنافع والمقدم والمؤخر والمعز والمذل وبيده مقاليد السماوات والأرض وعنده خزائن كل شيء.
- لا تصرف شيئا من عبادتك لغير الله فلا تخف إلا من الله ولا تخش سواه ولا ترجو إلا إياه فاسجد له واقترب منه وتوكل عليه وراقبه في أعمالك وأخلص له العبادة وإذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله وأحبه وتعلق به فلا يحب لذاته إلا هو ﷻ.
- اعتقد جازما أن الله تعالى يتصف بكل صفات الجمال والجلال والكمال وأثبت لله ما أثبته لنفسه وما أثبته له رسوله ﷺ من غير تعطيل ولا تشبيه ولا تأويل.
- اعلم يقينا أنه لا يعتبر الإنسان مؤمنا حتى يؤمن بالغيب كما أخبر القرآن الكريم والسنة المطهرة فلا بد إذا من الإيمان الجازم بالله وملائكته وكتبه كلها ورسله جميعا واليوم الآخر وما فيه والقضاء والقدر خيره وشره.
- لا يكتمل إيمان العبد حتى يكون حبه لله وبغضه لله وعطاؤه لله ومنعه لله لذا تجد المؤمن يوالي أولياء الله ويعادي أعداءه ويحب ما يحبه ويكره ما يسخطه ﷻ.
- حافظ على الصلوات الخمس جماعة في المسجد مع الحرص الشديد على الرواتب والأوراد المتعلقة بها وإياك أن تفرط في الوتر وليكن لك نصيب من قيام الليل.
- ازهد في الدنيا يحبك الله وذلك بأن لا تكون أكبر الهم ومبلغ العلم وغاية الرغبة وأن يكون العمل فيها طلبا لفضل الله واستغناء عن الناس متحريا الحلال الطيب مبتعدا عن الحرام الخبيث.

- قم بعملك الدنيوي على أكمل وجه متحريا الإتقان والعمل حسب الاتفاق مع التوسط والاعتدال فلا تتكاسل وتقصر ولا تجهد نفسك وتحملها ما لا تطيق واحذر أن تلهيك الدنيا أو تشغلك عن ذكر الله وطاعته.
- ارض بما قسم الله لك من الرزق وقابل الضيق بالصبر والسعة بالشكر مؤديا حق الله وحق خلقه في مالك تؤدي الزكاة إن بلغ مالك النصاب وحال عليه الحول وتحج البيت الحرام إن استطعت إلى ذلك سبيلا وتجاهد بمالك في سبيل نشر الدين وإعلاء كلمة الله وتنفق على نفسك وعيالك بالمعروف وتصل رحمك وتتعاهد جيرانك بما تستطيع مبتعدا عن المن والأذى.
- ارتبط بالقرآن الكريم ارتباطا وثيقا فهو حبل الله المتين وصراطه المستقيم لذا عش مع القرآن تتلوه وتحفظه تتدبره وتفهمه تؤمن بمحكمه ومتشابهه وتعمل بما فيه تحل حلاله وتحرم حرامه وتعلمه للخلق وتدعوهم إليه.
- أكثر من ذكر الله تعالى سواء بالأذكار المقيدة بوقت أو مكان وعدد معين أو الأذكار المطلقة فإن الذاكرين يذكرهم الرحمن ويشرح صدورهم وييسر أمورهم.
- كن شديد الحرص على وقتك فلا تصرف جزءا منه إلا في ذكر لله تعالى أو علم نافع أو عمل صالح أو دعوة إلى الخير أو استراحة مباحة تعين على السير إلى الله تعالى بنشاط واعلم أنك محاسب وستسأل عن عمرك فيما أفنيته وشبابك فيما أبليته وسيكون التحسر على الوقت عظيما إن لم نستغله ونستفد منه.
- أحسن إلى الناس بالحرص على هدايتهم وإرشاد ضالهم وتعليم جاهلهم وتنبيه غافلهم برفق ولين وكذا بتقديم العون الحسي والمعنوي المستطاع لهم فانصر مظلوما وأغث ملهوفا وأعط محروما وصل مقطوعا وارفق بالخلق وانشر الحب والسلام وقابلهم بالبشاشة والبشر وإياك أن تؤذي أحدا وإن آذاك لذا صل من قطعك وأحسن إلى من أساء إليك وأعط من حرمك فهذا قمة الخلق الكريم.
- كل واشرب والبس ما يكفيك ويسد حاجتك من الحلال الطيب من غير ما إسراف وتبذير أو بخل وتقتير.

- هاك سلاحا يعينك بإذن الله تعالى على العيش في هذه الحياة بسلام سلاح "الصبر والصلاة" فاصبر على ما أصابك وكن دائم التعلق بالله تدعوه وتسأله.
- احذر الإكثار من فضول المباحات (النظر . الكلام . الأكل . النوم –المخالطة) فإنها باب لقسوة القلب وتدرج نحو المكروهات ثم المحرمات بدون شعور.
- اعلم أن من أكبر وأبرز علامات الصلاح انشراح الصدر وراحة القلب لبيوت الله وكلام الله وسنة رسوله ﷺ وكذا للصالحين من عباد الله ومن أبرز علامات الفساد انشراح الصدر وراحة القلب للأماكن والمجالس التي لا يذكر فيها الله ﷻ ومع الأشخاص الذين لا يذكرون الله إلا قليلا لذا لا تصاحب إلا مؤمنا ولا يأكل طعامك إلا تقي فالمرء على دين خليله والصاحب ساحب والطباع سراقة.
- تعرض لنفحات الله واستغل مواسم الطاعة ونافس في الخير وإياك والتسويف والتأجيل فإنه دليل الحرمان والخذلان.
- لا تبتعد عن مجالس الخير وحلق الذكر وزيارة أهل العلم والصلاح والجلوس بين أيديهم والتعلم منهم فإن الابتعاد عن هؤلاء يصعب الطريق مما قد يؤدي إلى التوقف أو التراجع والانحراف ولو بعد حين.
- نم ثقافتك العامة بالمطالعة المنتظمة والعشوائية للكتب المفيدة ومتابعة المفيد النافع من البرامج والمجلات والصحف والمواقع.
- اعتن بجسمك بالغذاء الصحي المتوازن والعمل والحركة والرياضة المفيدة والنظافة والطيب والنوم المبكر والابتعاد عما يضر من المأكولات والمشروبات والكشف الصحي الدوري للوقاية من أي مرض فالوقاية خير من العلاج.
- اهتم بالشأن العام وخصص وقتا لمتابعة الأخبار اليومية وكن مواطنا صالحا يشارك في البناء بتطوير نفسه وخدمة بلده وأمته متعاونا مع الناس في سبيل ذلك محاربا من يسعى لهدم أو خراب قيم ومبادئ ومصالح الخلق بما أمكنك في مجال تخصصك وميدان عملك.

- **للثبات على الاستقامة لا بد من ثلاث: – ((تجديد التوبة . ودوام المراقبة . ولزوم المحاسبة)).**
- **وأخيرا نختم بوصية الإمام البنا رحمه الله كن: . سليم العقيدة . صحيح العبادة . متين الخلق . مثقف الفكر . قوي الجسم . مجاهدا لنفسه . حريصا على وقته . قادرا على الكسب . نافعا لغيره . منظما في شئونه.**

قائمة المصادر والمراجع

- القرءان الكريم
- صحيح البخاري
- صحيح مسلم
- سنن النسائي
- جامع الترمذي
- سنن ابن ماجة
- مسند الإمام أحمد
- صحيح الجامع للألباني
- السلسلة الصحيحة للألباني
- صحيح الترغيب والترهيب للألباني
- كيفية صلاة النبي لابن باز
- صفة صلاة النبي للألباني
- صحيح فقه السنة ـ أبو مالك كمال بن السيد سالم
- الموسوعة الحرة ويكيبيديا
- الموسوعة الصحية ـ مؤسسة الملك عبد الله بن عبد العزيز
- سلسلة الآداب الإسلامية ـ محمد صالح المنجد
- صحيح الأذكار ـ مصطفى العدوي
- فقه الأدعية والأذكار ـ عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر
- الكلم الطيب ـ ابن تيمية
- الوابل الصيب لابن القيم

- **تحفة الذاكرين للشوكاني**
- **عمل اليوم والليلة لابن السني**
- **عمل اليوم والليلة للنسائي**
- **الأذكار للنووي**
- **المأثورات ـ حسن البنا**
- **أذكار الصباح والمساء ـ محمد المقدم**
- **سبل السلام للصنعاني**
- **بداية الهداية للغزالي**
- **أبشر أيها المريض ـ محمد الركبان**
- **السفر وأحكامه ـ سعيد القحطاني**
- **أذكار النوم ـ عادل الزرقي**
- **الطريق إلى الاستقامة ـ للمؤلف**

المؤلف في سطور:

- من مواليد (يوم الجمعة) ـ (١٠ محرم) ـ (سنة ١٤٠٥ هـ) ـ (اليمن) .
- درس الدراسة النظامية من الصف الثاني الابتدائي وحتى الثاني الثانوي بالمعاهد العلمية والباقي في المدارس العامة.
- يحفظ القرآن الكريم وكتب الحديث الستة وعددا من المتون العلمية في العقيدة والتجويد والحديث والمصطلح والفقه وأصوله والمواريث والنحو والصرف وغيرها
- درس العلم وحفظ القرآن الكريم وبعض المتون العلمية على يد عدد من العلماء في مساجد مدينة صنعاء .
- حاصل على بكالوريوس تربية قسم القرآن الكريم وعلومه من جامعة صنعاء .
- أجيز في القرآن الكريم برواية حفص عن عاصم بالسند المتصل العالي وقرأ أصول القراءات السبع .
- درس بمسجد الزبيري عدة سنوات عند القاضي العلامة محمد بن إسماعيل العمراني وأجازه في التدريس والفتوى.
- عمل مدرسا بمدارس التحفيظ والحلقات المسجدية وكان له حلقة علمية بمسجد الرحمة في عمران لعدة سنوات.
- خطيب جامع أحمد ياسين بمدينة عمران لعدة سنوات .

المحتويات